શાળોપયોગી

આરોગ્યશાસ્ત્ર.

ભાગ ૨ રા.

લેખક

ગજાનન મહાદેવ દેશમુખ.

નવીન કિતાબખાના, પુના.

શાળોપયોગી

આરોગ્યશાસ્ત્ર.



ભાગ દુસરા



લેખક,
ગજાનન મહાદેવ દેશમુખ, બી. એ., બી. એસ. સી.,
એસ. ટી. સી. ડી.



ભાષાંતરકર્તા,
કે. ડી. દેસાઈ, બી. એ., એસ. ટી. સી.
ફર્સ્ટ આસીસ્ટંટ, એલફિન્સ્ટન હાઈસ્કુલ, ગુજરાતી સાઈડ, મુંબાઈ

પહેલી આવૃત્તિ.

સને ૧૯૨૩.

નવીન કિતાબખાના, પુના.

કિંમત ૪ આંના.

આ પુસ્તક લક્ષ્મણ ભાઊરાવ કોકાટેએ, સદાશિવ પેઠ, ઘ. નં.
૩૦૦, પુનાંમાં આવેલા પોતાના 'હનુમાન'
છાપખાનામાં છાપ્યું
અને
વિદ્યાધર હરિ દામલેએ નવીન કિતાબખાના, બુધવાર, પેઠ,
પુનામાંથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.

પ્રસ્તાવના.

મુંબઈ ઈલાકાના ડાયરેક્ટર ઑફ્ પબ્લિક હેલ્થ અને એ ખાતાના બીજા અનુભવી અમલદારોએ પહેલા ભાગ પ્રમાણે આ ભાગ પણ કાળજીપૂર્વક તપાસી જે વિવિધ સૂચના કરી છે તેનો આ ભાગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. વળી દાકતર એચ. ડી. ખોટે, એમ. બી. બી. એસ., એલ. એમ., ડી.પી. એચ., એમ. આર. સી. પી., ટ્યૂટર ઈન હાઈજીન, ગ્રાંટ મેડિકલ કોલેજ, મુંબઈ, દાકતર આર. વી. મોને, એમ. સી. પી. એસ; બી. એમ. એસ., હાઉસ સર્જન અને સર્જીકલ રજિસ્ટ્રાર, સાસૂન ઈસ્પિટાલ, પુણા, દાકતર એસ. જી. નાશીકકર, એમ. બી. બી એસ., પુણા, એમણે પોતાના અમૂલ્ય વખતનો ભોગ આપી આ પુસ્તક વાંચી અનેક કીમતી સૂચના કરી છે તે માટે એ બધાને હું આભારી છું. વિશેષમાં, દાકતર ખોટેએ "બાળકની સંભાળ" એ વિષય ઉપર અને દાકતર મોનેએ "તાત્કાલિક ઉપાય" એ પ્રકરણમાં પુષ્કળ મહેનત લઈ ઘણી નવી અનુભવસિદ્ધ સૂચના કરી છે તે માટે હું તેમનો જેટલો ઉપકાર માનું તેટલો ઓછો છે.

પહેલા ભાગ પ્રમાણેજ બીજા ભાગનું ભાષાંતર મિ. કે. ડી દેશાઈ, બી. એ., ફર્સ્ટ આસીસ્ટંટ માસ્તર, એલફિન્સ્ટન હાઈ-સ્કુલ, ગુજરાતી સાઈડ, એમણે ઘણો પરિશ્રમ લઈ કર્યું છે અને આ ભાગ પ્રસિદ્ધ કરવામાં મારા સ્નેહી રા. રા. વિદ્યાધર હરી દામલેએ અંતઃકરણપૂર્વક જે મદદ કરી છે તે બદલ એ બંને ગ્રહસ્થોને હું બહુ આભારી છું.

પહેલા ભાગને જે પ્રમાણે લોકો તરફથી આશ્રય મળ્યો છે તે પ્રમાણેજ આ ભાગને પણ મળશે એવી આશા પ્રદર્શિત કરી આ નાની સરખી પ્રસ્તાવના હું સમાપ્ત કરૂં છું.

ગ. મા. દેશમુખ.

શુદ્ધિપત્ર.

પાનું.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૩	૨૦	અને	માટે
૪	૨૩	ત	તે
૮	૪	જ્યાં......ત્યાં	જેમને...તેમને પણ
૧૧	૨૧	નિંગ શાઈ	નિંગશાઈ
૧૬	૧૧	ઠરે છે	કરે છે
૧૯	૪	સૂંજી	સૂઝી
,,	૫	પેાપયાં	પેાપચાં
૨૧	૯	દિવાલ	દિવાલેા
,,	૧૨	સંપર્ણ	સંપૂર્ણ
૨૫	છેલ્લી લીટી	ઉદ્દશ	ઉદ્દેશ
૨૮	૧૦	શખી ગયા છે	શીખી ગયા છેા
૩૬	૪	–ન અનુભવી	બીન અનુભવી

बाळकनी मावजत.

હિંદુસ્તાનમાં જન્મેલાં સો બાળકમાંથી આસરે પચીસ અથવા તે કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં બાળકો એક વરસનાં થાય તે પહેલાં ગુજરી જાય છે. ઘણાં ખરાંની બાબતમાં એવું માલમ પડે છે કે બાળકને ઉછેરવાની ખરી રીત તેમની માતાઓ બીલકુલ જાણતી નથી. આવા અગત્યના વિષયની અજ્ઞાનતા એકલા ગરીબ લોકોના ઘરમાંજ માલમ પડે છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તવંગર અને સારી સ્થિતિવાળા લોકોના ઘરમાં પણ માલમ પડે છે. ભવિષ્યમાં તમારે માથે ફરજનો કેટલો જુમો આવી પડશે તેનો ચોકખો ખ્યાલ નીચેની હકીકત ઉપરથી માલમ પડશે. આ વિષય પુરેપુરો સમજવાથી અને એ જ્ઞાનનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી કુમળાં બાળકો જે આપણી ભવિષ્યની દોલત અને આશા છે તેમાંના ઘણાંની જિંદગી તમે બચાવી શકશો.

બચ્ચાંના પોષણની ખરી રીત સંબંધી માતાઓને જ્ઞાન મળવાથી બચ્ચાને થતા અતિસારથી નીપજતાં મરણનું પ્રમાણ અતિશય કમી થશે. બાળકને ત્રણ રીતે પોષણ મળી શકે છે:—

(૧) માનું ધાવણ.

(૨) (આયા) ધાવનું ધાવણ.

(૩) કૃત્રિમ પોષણ.

(૧) બાળક નવ દશ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી માનું દૂધ એ તેનો યોગ્ય ખોરાક છે અને મા અથવા બાળકમાં કોઈ સીધી ખામી કે ખોડ ન હોય તો માએ તે સમય સુધી બચ્ચાને ધવરાવવું જોઈએ. બાળકના જન્મ પૂર્વે અથવા જન્મ પછીના રોગને લીધે

મા બહુ નબળી પડી ગઈ હોય તો સ્વહિતખાતર પણ તેણે બચ્ચાને ધવરાવવું નહિ. કોઈ પણ ચેપી રોગ માને થયો હોય તો બચ્ચાના હિતખાતર તેને ધવરાવવું નહિ.

માને જોઈએ એટલું દૂધ ન આવતું હોય તો તેણે પૌષ્ટિક અને સહેલાઈથી પચી શકે એવો ખોરાક ખાવો. આમ કરવા છતાં બચ્ચાને પુરતું ધાવણ ન મળે તો તેને થોડોક વખત ધવરાવવું એ ખરૂં અને થોડોક વખત હાથવતી બીજું કંઈક પોષણ રૂપે આપવું. માએ પોતાના ખોરાક સંબંધી બહુ કાળજી રાખવી કારણ કે ખાવામાં ભૂલ કરવાથી બચ્ચાના આરોગ્યને નુકસાન પહોંચે છે.

બચ્ચાને ધવરાવતી વખતે માએ પોતાના સ્તનની ખાસ સંભાળ રાખવી. જો સ્તનની ડોટી બરાબર ખીલેલી ન હોય તો તેને નરમાશથી તાણવી. ડોટી હંમેશ બહુ સંભાળથી સાફ રાખવી. દરેક ધાવણ અગાઉ અને પાછળ ડોટીને બોરિક દ્રાવણ યા ગરમ પાણી-વતી નરમાશથી ધોઈ સાફ કરવી. આમ કરવામાં ન આવે તો સ્તનની ડોટી ઉપર દૂધ સુકાઈ જશે, તેમાં ફાટ પડશે અથવા ડુખાવો થશે.

(૨) ધાવનું ધાવણ:—બચ્ચાની મા ગુજરી જાય અથવા નબળાઈ કે માંદગીને સબબે ડાકતર બચ્ચાને ધવરાવવાની માને ના કહે તો ધાવ રાખવી.

ધાવ પસંદ કરવામાં નીચેની બાબતો ઉપર લક્ષ આપવાની જરૂર છે:—

(૧) ધાવ તદન નિરોગી હોવી જોઈએ અને બચ્ચાને સંસર્ગથી થાય એવો એકે ચેપી રોગ તેને હોવો જોઈએ નહિ.

(૨) તેની ઉંમર ૨૦ અને ૩૫ વરસ વચ્ચેની હોવી જોઈએ.

(૩) જે બાળકને ધવરાવવાનું હોય તેના કરતાં ધાવના બચ્ચાની

ઉંમર મોટી હોવી જોઈએ નહિ. ધાવના દૂધથી તેનું પોતાનું બચ્ચું સારી પેઠે ઉછરતું હોવું જોઈએ; વળી પોતાના બચ્ચાને ધવ-રાવવાનું બંધ કરવાની કબુલાત ધાવે આપવી જોઈએ.

(૪) ધાવ રાખ્યા પછી તેને કાળજીપૂર્વક અને નિયમિત વખતે ખોરાક આપવો.

જો યોગ્ય ધાવ ન મળે તો કૃત્રિમ પોષણ આપવું.

(૩) કૃત્રિમ પોષણઃ—ગાય, ભેંસ, બકરી, મેંઢી એવાં અમુક જાનવરનાં દૂધ વડે કૃત્રિમ પોષણ સંતોષકારક રીતે થઈ શકે છે. પરંતુ વ્યાવહારિક રીતે ગાયનું દૂધ બધી રીતે ચાલી શકે એવું છે.

પણ ગાયના દૂધ અને માણસના દૂધની બનાવટમાં બહુ ફરક છે.

માણસના દૂધ કરતાં ગાયના દૂધમાં ઓજસ પદાર્થો (પ્રોટેડ) અને ક્ષારો વધારે પ્રમાણમાં છે અને ચરબી તથા ખાંડ ઓછા પ્રમાણમાં છે. આ પ્રોટેડ અપચ્ય હોવાથી માણસના દૂધ જેવું ગાયનું દૂધ કરવા માટે તેમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર છે.

ગાયના દૂધમાં પાણી ભેળવવાથી પ્રોટેડનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે પરંતુ સાથે સાથે દૂધમાંના ખાંડ તથા ચરબીનું પ્રમાણ પણ કમી થાય છે માટે મિશ્રણમાં થોડી મલાઈ નાખવી; ખાંડનો જથ્થો ગાયના દૂધમાં મૂળમાંજ ઓછો હોય છે અને દૂધમાં પાણી ભેળવ-વાથી તે વધુ કમી થાય છે અને થોડી ખાંડ ઉમેરવી એટલે મૂળ પ્રમાણ બરાબર આવી રહેશે.

બાળક ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી દૂધ અને પાણી સરખા પ્રમાણમાં ભેગાં કરવાં પરંતુ ત્રીજા મહિના પછી રફતે રફતે પાણી-નું પ્રમાણ ઓછું કરતા જવું અને આખરે એકલું ગાયનું દૂધ આપવું.

આ ભાગના લોકોનો મોટો ભાગ ભેંસનું દૂધ વાપરે છે અને તેમાં ગાયના દૂધ કરતાં ચરબી અને અપચ્ય પ્રોટેડનું પ્રમાણ વિશેષ હોય છે માટે ગાયના દૂધમાં રેડીએ તેથી બમણું પાણી ભેંસના દૂધમાં ભેળવવું.

આપણને ગાયનું દૂધ મળે છે તે શુદ્ધ હોતું નથી. તેમાં અસંખ્ય જંતુઓનો પણ સંભવ છે. પરંતુ સ્ત્રીના સ્તનમાંનું દૂધ શુદ્ધ, તાજું અને જંતુના ચેપ વગરનું હોય છે. માટે દાકતરો એવી સલાહ આપે છે કે બજારના દૂધમાંથી પ્રથમ બધા જંતુઓનો નાશ કરવો અને પછીથી તે બચ્ચાને આપવું.

ગાય યા ભેંસનું દૂધ ઘણાં કારણોથી બગડે છે:—

(૧) પહેલું, ગાય તથા ભેંસના આંચળને ઘણીવાર છાણ કાદવ લાગેલાં હોય છે. દોહવા અગાઉ આંચળ બરાબર ધોઈ સાફ કરવા જોઈએ.

(૨) દોહનારના હાથ સ્વચ્છ હોતા નથી અને આ જાનવરોને દોહવા અગાઉ હાથમાં થૂંકી તે વડે આંચળ ભીના કરવાની ગંદી ટેવ તેમને હોય છે. એમ કરવાની સખત મનાઈ કરવી.

(૩) દોહવાનાં વાસણો સાફ કરવામાં વપરાતું પાણી અસ્વચ્છ હોય છે. દૂધમાં ભેળસેળ કરવા વપરાતું પાણી પણ ઘણીવાર એવુંજ ખરાબ હોય છે.

(૪) દૂધ એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે લઈ જતી વખત તે ખુલ્લું રાખવામાં આવે છે તેથી પણ બગાડ દાખલ થાય છે.

આ પ્રમાણે આપણે જોઈએ છીએ કે દૂધ આપણને મળે ત્યારે તે શુદ્ધ હોતું નથી માટે દૂધને ઉભરો આણવાની અથવા તેમાંના જંતુઓનો નાશ કરવાની (શોધકક્રિયા વડે તે સ્વચ્છ બનાવવાની) જરૂર છે.

...

નુકસાન થાય એટલે દરજ્જે દૂધ ઉકાળવાથી તેની પૌષ્ટિક શક્તિમાં ફરક પડે છે માટે તેટલે સુધી દૂધ ઉકાળવાની સલાહ આપી શકાય નહિ.

શોધકક્રિયા પ્રમાણે આપણે ખપ હોય એટલું દૂધ સીસા અથવા બીજા વાસણમાં ભરી તેનો ¾ ભાગ પાણીમાં ડૂબે એવી રીતે તે મૂકવું. સીસાના મોઢામાં સ્વચ્છ રૂનો દાટો મારી તે બંધ કરવું. પછી ૪૦ મિનિટ સુધી ઉકળતા પાણીમાં સીસો રહેવા દેવો; પછી ખસેડી લઈ બને એટલી ઝડપથી સીસો ઠંડો પડવા દેવો. દૂધને વાપરવાની જરૂર પડે ત્યાં સુધી તેને સીસામાંજ રહેવા દેવું કારણ કે બીજા વાસણમાં રેડવાથી તે દૂધ સહેલાઈથી બગડી જાય છે.

ગાય દોહીએ તેવુંજ દૂધ આપણને મળતું હોય, અને દોહવાની ક્રિયા સ્વચ્છ રીતે થાય એવી સખત દેખરેખ રાખી શકાતી હોય, અને દૂધનું વાસણ તદ્દન સ્વચ્છ હોય, તો ઉપર માફક તે શુદ્ધ કરવાની જરૂર નથી.

પોષણ આપવાની સીસી ('ફીડીંગ બોટલ'):—દૂધ પાવાની સીસીની રચના સાદા પ્રકારની હોવી જોઈએ અને તેનો દરેકે દરેક ભાગ સાફ થઈ શકે એવો હોવો જોઈએ. એ સીસીમાં લાંબી ટોટી રાખવી નહિ. તેની ટોટીનું કાણું બહુ નાનું હોવું જોઈએ. કાણું બહુ પહોળું થઈ ગયું હોય અથવા દરરોજના વપરાશથી રબર બહુ પોચું પડી ગયું હોય તો ટોટી બદલી નાખવી.

હાઈજીઆ ફીડર નામની સીસી સૌથી સારી છે. જો તે ન મળે તો સાદી દૂધ આપવાની સીસી પણ ચાલશે.

પોષણ વચ્ચેનો ગાળો:—શરૂઆતમાં દર બે બે કલાકે બચ્ચાને ધવરાવવા વળગાવવું. પછી બે ધાવણ વચ્ચેનો ગાળો વધારી ત્રીજે મહિને ચાર કલાકનો ગાળો કરવો. પહેલા ત્રણ માસ

દરમિઆન રાત્રે (૧૦ થી સવારના છ વાગ્યા સુધીમાં) એકજ વખત ધવરાવવું. પરંતુ ત્યાર પછી તે પણ બંધ કરવું. આવી ટેવથી માને રાત્રે સ્વસ્થ અસ્ખલિત ઊંઘ આવી શકે. ધાવનું ધાવણ હોય કે કૃત્રિમ પોષણ હોય તો પણ ધાવણની કુલ સંખ્યા એક-સરખીજ રહેવી જોઈએ.

દરેક ધાવણ કેટલું આપવું ?:—

(ક) જો બચ્ચાને સ્તનવાટે પોષણ મળતું હોય તો વારા ફરતી દરેક સ્તને તેને વળગાવવું અને તેની મરજી હોય એટલો વખત તેને વળગાવી રાખવું. તે ઊંઘી જાય કે તરતજ સ્તન આગળથી તેને ખસેડી લેવું.

(ખ) હાથના ઉપચારથી ઉછરતા બચ્ચાને કેટલું દૂધ આપવું એ નક્કી કહી શકાય નહિ, કારણ કે કેટલાંક બચ્ચાં બહુ દૂધ ધાવશે અને બીજાં થોડુંકજ લેશે અને બંને તદન સાજાં દેખાશે. બચ્ચાની ખાસ જરૂર પ્રમાણે અને શી અસર થાય છે તે ધોરણે ચાલવું પડે છે. જો બચ્ચું નિરોગી દેખાય, મજબુત અને આનંદી હોય, અને વજનમાં એકસરખું વધ્યું જતું હોય તો તેને પુરતું પોષણ મળે છે એવું ખાત્રીપૂર્વક માનવું. ઘણી બાયડીઓ બચ્ચાંને ધવરાવ ધવરાવ કરવાની ભૂલ કરે છે. સહેજ ઓછું દૂધ (પોષણ) આપવા કરતાં અકરાંતીઆ માફક પોષણ આપવું બહુ હાનિ-કારક છે.

બચ્ચાંને નિયમિત આંતરે ખોરાક આપવો પણ જ્યારે જ્યારે તે રડે ત્યારે આપતાંજ જવું એમ ન કરવું. જો તેમને રડે ત્યારે પોષણ આપવામાં આવે તો તેમને અપચો થશે, પેટમાં વાયુ ભરાશે, અને ચૂંક આવશે. ધવરાવવાનો વખત થયો હોય ત્યારે

બચ્ચું ઊંઘતું હોય તો તેને જગાડવું. આ નિયમનો ભંગ કરવાથી ઘણીવાર બચ્ચાને રડવાની ટેવ પડે છે. કુદરતી રીતે બચ્ચાએ બહુ રડવું ન જોઈએ અને તે રડે તો તેના પોષણમાં કંઈક ન્યૂનતા હોવાથી તે સામાન્ય રીતે રડે છે. નિયમિત અને બરાબર ધાવણ મળ્યું હોય તે બચ્ચાં પોતાનો ખોરાક બરાબર હજમ કરે છે, સ્વસ્થપણે ઊંઘે છે અને તદન સુખી અને સંતોષી હોય છે.

ધાવણ છોડાવવું.

મજબુત અને નિરોગી બાળક એક વરસનું થાય એટલે તેનું ધાવણ તદન છોડાવી દેવું જોઈએ. એક વરસ પછી માએ ધવરાવવાનું બંધ કરવું કારણ કે ધવરાવવાથી તેને તથા બાળકને બંનેને નુકસાન થાય છે. નવમા દસમા મહિનાથી ધવરાવવાનું રફતે રફતે ઓછું કરવું. બાળકનું ધાવણ છોડાવ્યા પછી એને પુષ્કળ ગાયનું દૂધ પાવું. દૂધમાં રોટલી અથવા બિસ્કિટ બોળી થોડી થોડી આપવી. ખોરાક ભાંગી ચાવવાના દાંત બાળકને ઉગે નહિ ત્યાં સુધી ઘન પદાર્થો આપવા નહિ.

બીજા વરસની જરૂરીઆતો.

અજ્ઞાનતા અને પોષણમાં બેદરકારીને લીધે જિંદગીના બીજા વરસ દરમિઆન બચ્ચાંનું મરણ પ્રમાણ મોટું છે. મરદો અને સ્ત્રીઓ ખાય છે તેવો ખોરાક બચ્ચાંને આપવામાં આવે છે પરંતુ બાળકની અંદરની ઇંદ્રિયો તે ખોરાક હજમ કરી શકે એવી શક્તિવાળી હોતી નથી, માટે તેમને બહુ નુકસાન થાય છે.

(૧) બીજું આખું વરસ દૂધ એ બચ્ચાંના ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ હોવો જોઈએ પરંતુ જેમ જેમ બાળક ઘન ખોરાક વધારે અને વધારે પ્રમાણમાં લેતું થાય છે તેમ તેમ તે આપી દૂધનું પ્રમાણ

રફતે રફતે ઓછું કરતા જવું ફળ અને શાકભાજી આપવાં ખરાં પરંતુ તે ક્યાં આપવાં અને કેવાં તૈયાર કરવાં તેની યોગ્ય સંભાળ રાખવી.

(૨) જ્યાં માંસાહારનો બાધ નથી ત્યાં માંસ ખોરાકના પદાર્થ તરીકે જરૂરનું નથી. છ માસનું બાળક થાય ત્યાર પછી મરઘીના બચ્ચાનું અથવા મટનનું હાડકું તેને બચકાં ભરવા માટે આપવું. આમ કરવાથી દાંત, જડબાં અને બીજા મોઢાના સ્નાયુઓ જે ચાવવામાં કામ લાગે તેની ખીલવણીને મદદ મળે છે. આ અરસામાં ખૂબ ચાવવાની ટેવ પાડવી.

બીજા વરસના પહેલા છ મહિના દરમિઆન ચાર ચાર કલાકને આંતરે પાંચ વાર ખવડાવવું પરંતુ ૧૮ માસનું થાય ત્યાર પછી દરરોજ ચાર વાર ખવડાવવાથી ચાલશે. ગમે એટલી વાર રોજ ખવડાવો તો પણ ખાવાના વખત ઠેરવી તે નિયમે ખવડાવવામાં ચુસ્ત રહેવું. બાળકને બે પોષણ વચ્ચે મિઠાઈ આપવી નહિ અને આપવી પડે તો થોડીજ આપવી. વધારે પ્રમાણમાં ખાંડ ખાવાથી જઠરમાં તેના ઉભરા આવે છે અને આ સાકરને લીધે ઉત્પન્ન થતા ઉભરા અપચાનું ઉત્તમ મૂળ થઈ પડે છે. મિઠાઈની લોલુપતા થવાનું કારણ માબાપ પોતેજ છે કારણ કે દરેક પ્રસંગે બાળકને મિઠાઈ આપવાથી એ ટેવ પડે છે. ફક્ત અમુક ચીજો ખાવાની હા અને બીજી ખવાની ના કહેવાની ટેવ બાળકને એટલી જલદી પડે છે કે એ વલણ (મિઠાઈ તરફનું) પ્રથમથીજ અટકાવવાની જરૂર છે. બે વરસ કરતાં વધારે ઉંમરના બાળકો માટે અમુક ખોરાક મુકરર કરવો મુશ્કેલ છે કારણ કે દરેક વ્યકિતની જરૂરિઆતોનો આધાર ઘણા સંજોગો ઉપર રહે છે. અને સ્થળ તથા સાંસારિક

પરિસ્થિતિ પ્રમાણે મળતા ખોરાકો બહુ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના હોય છે.

સ્વચ્છ હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ.

બાળકને જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવાં. બચ્ચાંને બરાબર પોશાક પહેરાવી સ્વચ્છ ઠંડી હવામાં રાખવાથી તેમને મોટાં માણસો માફક બહુ ફાયદો થાય છે.

છોકરાં સુવાડવાનો ઓરડો આનંદદાયક દેખાવો જોઈએ, ઠંડકવાળો હોવો જોઈએ. હવાનો ઝપાટો બચ્ચાં ઉપર સીધો ન આવતો હોય એવી જગાએ તેમને રાખવાં.

સ્નાન.

હરરોજ નિમેલે વખતે બચ્ચાંને ગરમ પાણી વડે નહુવડાવવાં. તેમને લાંબો વખત ભીનાં રાખવાં નહિ. સ્નાન અગાઉ, દરમિઆન, અથવા પછી તેમની ઉષ્ણતા કમી ન થાય તે સંબંધી બરાબર સાવચેતી રાખવી. આ હેતુ પાર પાડવા માટે સ્નાનની બધી સામગ્રી તૈયાર રાખવી. પછી બચ્ચાંનો પોશાક કાઢી, તેને નહુવડાવી, એટલી ઉતાવળે પાછો પોશાક પહેરાવવો કે તેની નાજુક ચામડી જરૂર કરતાં વધારે વાર ખુલ્લી રહે નહિ. માથાના વાળ, આંખ, કાન અને હોઠ સાફ કરવામાં બહુ કાળજી રાખવી. બચ્ચાના શરીરની ચામડીનાં બધાં પડ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું, ખાસ કરીને કુલા, જાંગ, અને બગલની લાગો ઉપર. સ્નાન પુરૂં થાય એટલે બચ્ચાને પગના ઘુંટણ ઉપર ઉંચકી તેને નરમ ટુવાલમાં વિંટાળી દેવું. પછી ચોળતા હોઈએ તેમ નહિ પણ તેને થાબડતા હોઈએ તેમ, તેનું શરીર પુરૂં સુકું કરવું.

પોશાક.

બચ્ચાની ચામડી બહુ નાજુક હોય છે માટે યોગ્ય પોશાકથી

તેમનું સંરક્ષણ કરવું. બાળકનાં લુગડાં હલકાં, છિદ્રાળુ, ગરમ અને ચામડીમાં ખુંચે યા કરડે નહિ એવાં હોવાં જોઈએ. બચ્ચાના પોશાક માટે સોંઘામાં સોંઘી ફ્લેનલ એ ઉત્તમ કાપડ છે. કીમતી ફ્લેનલ કરતાં તે વધારે છિદ્રાળુ અને વણાટમાં વધારે ખુલ્લી અથવા જાળીવાળી હોય છે. ઝીણાં કાણાંમાં અને પડો વચ્ચે એમ બંને ઠેકાણે હવા ભરાઈ રહેવાથી તે ખરેખર બીજી ફ્લેનલ કરતાં વધારે ગરમ હોય છે. ચામડીની લગોલગ કાંઈ સુંવાળું રેશમી, જાળીવાળું કપડું પહેરાવવું સારૂં છે કારણ કે ખુંચે એવું કાપડ વાપરવાથી ઘણાં બચ્ચાંની ચામડીને કપડું ખુંચવાની અને ખજવાળ આવવાની વેદના થાય છે. ચામડીની લગોલગ ફ્લેનલ પહેરાવવાથી બધાં બચ્ચાંને થોડી ઘણી ચીઢ ચઢે છે. થોડાં બચ્ચાં તે ચીઢ દેખાડતાં નથી પરંતુ એમ કરવું નહિ.

બધાં લુગડાં પુરતાં ઢીલાં રાખવાથી તેમના હાથ પગ સંપૂર્ણ છૂટથી હાલી શકે છે અને છાતી તથા પેટ છૂટથી ઉપસી શકે છે. બાળકને પોતાનો હાથ અસ્વાભાવિક રીતે વાળવો ન પડે માટે બાંય અને બાંયનાં બાકાં પહોળાં રાખવા.

માથાની ટોપી હલકી, ઠંડક આપે એવી, અને છિદ્રાળુ હોવી જોઈએ. કુમળાં બાળકોનાં માથાં અને આંખો ઉપર સૂર્યનો પ્રકાશ સીધો આવવા દેવો નહિ. સખત ઠંડી પડતી હોય તે સિવાય બચ્ચાંના માથા ઉપર કાંઈ વિંટાળી રાખવું નહિ. જ્યારે બચ્ચાને ઘર બહાર લઈ જવામાં આવે ત્યારે હલકી ટોપી પહેરાવી તેના મસ્તકનું સંરક્ષણ કરવું કારણ કે તેનામાં ગરમી યા ઠંડી સહન કરવાની શક્તિ હોતી નથી.

બાળક ઘુટણે ચાલી આમ તેમ ફરે નહિ ત્યાં સુધી તેને બૂટ કે

જોડીઓ પહેરાવવી નહિ. ચાર પાંચ માસના બાળકને જોડીઓ પહેરાવવી એ બેવકૂફી ભરેલું છે.

કેટલીક બાઈઓ ઠંડી અને ગરમી સામે બાળકનું સંરક્ષણ કરવાની કાળજી રાખતી નથી અને કહે છે કે તેને ખુલ્લું રાખવાથી ગરમી અને ઠંડીની પીડા વેઠવાની શકિત તેનામાં આવે છે પરંતુ આ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. બાળકની ચામડી નાજુક હોવાથી સહેજ ગરમી યા ઠંડી લાગે તો તેને નુકસાન થવાનો સંભવ હોય છે માટે તેને બરાબર કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ.

બિછાનું:—બાળક પારણામાં સૂતું હોય ત્યાં સુધી તેને આરામ મળે એવી રીતે દાબીદૂબીને સુવાડવું. ઓછામાં ઓછા ભારવાળું, શ્વાસોચ્છ્વાસ અને બીજી હીલચાલમાં નડતર ન કરનારૂં અને વળી વધારેમાં વધારે ઉષ્ણતા જળવાઈ રહે એવા પ્રકારનું બિછાનું નમુનેદાર ગણાય છે. લાંબા વખત સુધી પારણામાં એકજ સ્થિતિમાં બાળક રહેવું ન જોઈએ. વખતો વખત તેની સૂવાની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવાની જરૂર છે.

સ્વચ્છતા.

દૂધ અને દૂધની વાનીઓ બનાવવાનાં બધાં વાસણો પુરેપુરાં સ્વચ્છ હોવાં જોઈએ. વાપરેલું વાસણ પ્રથમ ઠંડા પાણીથી પછી ઉકળતા પાણી અને સોડાવતી સાફ કરવું. આ ક્રિયા દરમિઆન સારા કુચડા વડે ખોતરવાથી તે બરાબર સાફ થશે. દૂધની સીસી નિંગ રાઈ જવા માટે તેને ઉંધીવાળી રહેવા દેવી અથવા તેમાં દાટો મારી રાખવો. આથી હવામાં લટકતી ધુળ અથવા રજકણ તેમાં એકઠી થતી અટકે છે. ફરીથી વાપરવી હોય ત્યારે ઉકળતા પાણીથી સાફ કર્યા પછી તરતજ વાપરવી. કાપડ અથવા રૂમાલના કકડા થી તેને કદી લુછવી નહિ કારણ કે કકડો ગમે એટલો સ્વચ્છ

હોય તો પણ જંતુઓ વાસણને વળગવાનો થોડો ઘણો ભય પણ ખડો રહે છે.

દૂધ હંમેશ ઢાંકેલું રાખવું, નહિ તો તે માખીઓથી બગડવાનો ભય રહે છે. બાળકને ટેવ જલદી પડે છે એ વાત ભૂલવી નહિ. બચપણમાં નુકસાનકારક આદતો જડ ઘાલી બેસે તો આગળ જતાં તેમને ફેરવવી અત્યંત મુશ્કેલ છે, માટે શરૂઆતથી સારી ટેવ પાડવાની બહુ જરૂર છે.

બાળકની કસરત અને તેની વ્યવસ્થા.

દરેક બાળકને કસરતની જરૂર છે. નાનામાં નાના બાળકને ઘરમાં હાથ ઉપર તેડી રાખી ઘરમાં ને ઘરમાં પણ આમ તેમ ફેરવવું જોઈએ, કારણ કે પીઠપર લાંબો વખત ચત્તું પાટ પડી રહેવાથી ફેફસાં ગંઠાઈ જાય છે અને સ્નાયુઓની ખીલવણીને વિલંબ લાગે છે.

જોસબંધ ધાવવું, પગ ઉછાળવા, હાથ હલાવવા, અને જરા મોટું થાય ત્યારે પેટે ચાલવું, વગેરે બને એટલી કસરત બાળકને તે બહુ નાની ઉંમરનું હોય ત્યારથી કરવા દેવી. આવી દરેક ચંચળતાને ઉત્તેજન આપવું.

બાળક ચાર માસનું થાય ત્યાં સુધી ઘરમાં અને ઘર બહાર તેને હાથમાં સુવાડેલું અને સુવાડેલું લઈ જવું. કુમળા બાળકને ઘુંટણ ઉપર સીધું બેસાડી તેને રાજી કરવાના ઈરાદાથી હલાવવું એ મુર્ખાઈ ભરેલું છે. બાળક અથવા મોટી ઉંમરના છોકરાને ધીમે ધીમે હલાવીએ તે તેને રુચિકર લાગે છે, પરંતુ જોરથી હચમચાવવું એ દરેકને બાળકને તેમજ મોટી ઉંમરનાને સરખુંજ અપ્રિય લાગે છે. ચાર માસ પુરા થયા પછી તે પંડેજ જોરથી પગ ઉછાળી અને કીકીઆરી કરી કસરત કરે છે. છથી દશ માસનું

થાય એ દરમિઆન નિરોગી બાળક પેટ ઘસડી ચાલવા માંડશે. એ વખતે તેનું સંરક્ષણ બહુ કાળજીથી કરવું જોઈએ. માની બેદરકારીથી કેટલીક વાર આવડાં બાળક આડાં અવળાં ખસે છે અને ગંભીર અકસ્માત થાય છે. બાળકને ખુલ્લી ભોંય ઉપર પેટ ઘસી ચાલવા દેવું નહિ. બચ્ચું ગમે એ ચીજ મોંમાં મૂકે છે માટે ભોંય ઉપર રહેવા દેવામાં આવે તો દરેક જાતનો કચરો શ્વાસમાં લે છે; વળી તેને શરદી થવાની ધાસ્તી રહે છે માટે તેને સાદડી ઉપર સુવાડવું.

૧૨ થી ૧૬ માસનું થાય એટલામાં બાળક એની મેળે ચાલી શકે છે અને ન ચાલી શકે તો એના પગમાં શરીરને ટેકવી તેનો ભાર ઉંચકવાની શક્તિ નથી એવું સાબીત થાય છે. મા પોતાના બાળકને ચાલતું જોવાને ઘણીવાર બહુ આતુર હોય છે અને તેના બભા પકડી ચલાવતાં શીખવવાનો આગ્રહ કરે છે. પુખ્ત ઉંમરના માણસે આવું કરવું ડહાપણ ભરેલું નથી કારણ કે બાળક પંડે ઉંચકી ન શકે એટલું વજન પોતાના પગ ઉપર ટેકવવાની તેને પરાણે ફરજ પડે છે અને ઘણીવાર પગનાં હાડકાં ધનુષાકારનાં વાંકાં થાય છે.

રડવું.

બચપણમાં રડવાના ત્રણ મુખ્ય પ્રકાર છે.

(૧) બાળકનું ફેફસું પહોળું થાય તે માટે જન્મ પ્રસંગે રડવું કુદરતી અને જરૂરનું છે. વળી થોડા માસનું થાય એ દરમિઆન અમુક પ્રમાણમાં રડવું આરોગ્યકારી છે કારણ કે જોઈતા પ્રમાણમાં રડવાથી ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા થાય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ જ્ઞાનતંતુઓની બધી તરેહની પુષ્કળ ચપળતા સ્ફુરે છે અને કસરત મળે છે.

(૨) શરીરની બેચેની, માંદગી, યા તીવ્ર વેદનાને લીધે બાળક રડે છે. બેચેનીનું કારણ દૂર કરો, અને બાળક શાંત થશે.

(૩) કોઈક વખત વગર વેદનાએ પણ બાળક રડે છે. ફક્ત આપણું ધ્યાન ખેંચવાને તે રડે છે. પોતાને સંભાળની જરૂર છે એ બચ્ચું તરત જાણી જાય છે. તેને એકલું બાજુએ પડી રહેવા દીધું હોય અથવા મા નજર બહાર જાય તો તે રડવા માંડે છે. કોઈ તેને બગલમાં મારી લાડ લડાવે અથવા પારણામાં ઘાલી હિંચોળે એ તેને ગમે છે. તેને ઉંચકી લઈએ અથવા પારણામાં ઘાલી હિંચોળીએ એટલેજ તે રડતું બંધ થાય છે. આવા લાડકવાયા બાળકને "તે રડે એટલું રડવા દેવું" એજ તેને પાધરૂં કરવાનો ઉપાય છે.

આરામ અને ઊંઘ.

બાળકે પુષ્કળ ઊંઘવું જોઈએ. નવું જન્મેલું બાળક સામાન્ય રીતે પોતાનો ૯/૧૦ વખત ઊંઘમાં ગાળે છે. છ માસનું થાય ત્યારે તેણે પોતાનો ૩/૪ વખત ઊંઘમાં ગાળવો જોઈએ.

છોકરાંને યોગ્ય વખતે નિયમસર સુવાડવાં જોઈએ. બાળક બે વરસનું થાય ત્યાં સુધી હંમેશ સવારમાં તેને અલ્પ નિદ્રા લેવા દેવી જોઈએ. બે વરસ પૂરાં થયાં પછી પણ ઉનાળાના દિવસમાં એકાદ કલાક બાળકને દહાડે સુવાડવાની કાળજી રાખવી જોઈએ, કારણ કે કોઈ પણ પ્રકારના આરામ સિવાય ૧૨ કલાક સુધી બાળક આમ તેમ દોડ્યાં કરે તો તે થાકીને લોથપોથ થઈ જાય છે. પાછલો પહોર શરૂ થતાં અગાઉ કે જ્યારે સખત તાપ પડતો હોય ત્યારે ખાસ કરીને આ આરામ તેને આપવો જોઈએ.

સવારમાં બાળકને કદી જગાડવું નહિ. ઊંઘ પુરી થાય એટલે

એની મેળેજ બાળક જાગી ઊઠશે; જો સાંજના સાત વાગે સુવાડયું હોય તો સવારે વહેલુંજ જાગી ઊઠશે.

બહુ ખુલ્લાં છિદ્રોવાળી મખમલ પણ બાળકના મોં અને નાક ઉપર કદી ઢાંકવી નહિ, કારણ કે કોઈ પણ ઢાંકણથી ઉચ્છ્વાસ ગોંધાઈ રહે છે અને ફરીફરીને પોતે બહાર કાઢેલો હવા તે પાછો શ્વાસમાં લે છે. તેના બિછાનામાં પોતાનું મોં દાબી ન દે તેની કાળજી રાખવી.

ઉપર કહેલી સૂચના પ્રમાણે પુરતી સંભાળ અને સુખ મળ્યા છતાં બાળકને નિયમિતપણાની ટેવ ન પડે તો આ બધું કરેલું કામ નકામું જાય છે. યોગ્ય અંતરે અને વચગાળે બીજું કંઈ ન ખવરાવવું એમ નિયમસર બાળકને ખોરાક આપવા સંબંધી મેં તમને પૂર્વે કહ્યું છે તે ઉપરાંત વ્યાયામ, ઊંઘ, અને મળશુદ્ધિ પણ નિયમિત કરવાની જરૂર છે.

बच्चांने थता सामान्य रोगो अने सावचेतीना उपायो.

દરેક સ્ત્રીને (ખરેખર દરેક પુખ્ત ઉંમરની છોકરીને) કોઈ પણ બાળકની તંદુરસ્તીની સંભાળ વહેલી મોડી રાખવી પડશે, માટે બાળકને શરીરે સુખી રાખવાના સાદા નિયમો તેણે સમજવા જોઈએ; બાળકની માવજત કેવી રીતે કરવી અને બિમારીમાંથી તે વહેલામાં વહેલું કેવી રીતે સાજું થાય એ તેણે જાણવું જોઈએ.

૧) વાબરઃ—કૃત્રિમ પોષણ આપવામાં આવે એ હરમિ-

આન બાળકને મોટે ભાગે ઘણા ઝાડા થાય છે. દૂધ બાળકને માફક આવતું નથી એની આ નિશાની છે. દૂધમાં પાણી વધારે ભેળવવું અને એમ છતાં ઝાડા ચાલુ રહે તો ડાકતરની સલાહ તરતજ લેવી.

(૨) **કબજિઆતઃ**—કેટલીક વાર બચ્ચાં બંધકોશથી પીડાય છે. આથી પેટમાં ચૂંક આવે છે અને તેથી રાતે રડે છે. એક ચમચી દિવેલ પાવું પરંતુ દસ્ત બહુ કઠણ હોય તો ગ્લિસરીનની પીચકારી મારવી.

(૩) **ચૂંક (પેટમાં દુખવું.)**:—અપચાથી અથવા જઠરમાં વાયુ ભરાવાથી ઘણીવાર ચૂંક આવે છે. અતિશય પવન ભરાવાથી થતી પીડા અનહદ દર્દ કરે છે. બાળક તરફડીઆં મારે છે, ફુંફાડા મારે છે, ચીસ પાડે છે, વલોપાત કરે છે, કપાળપર ખણે છે, ચહેરો દુઃખી હોય એવો જણાય છે, જોસબંધ બરાડા પાડે છે, પેટ તરફ પોતાની જાંગ સજ્જડ ખેંચે છે અને પેટ પત્થર જેવું અને ઉપસેલું હોય છે. વા છૂટે ત્યારે જરા કળ વળે છે.

ઉપચારઃ—પગ અને પેટ ઉપર સેક કરવાથી ચૂંકની વેદના કમી થાય છે; ગરમ દિવેલમાં આંગળાં બોળી પેટ ઉપર ફેરવો. એક ચમચી અજમાનું પાણી પાવું; આ ઉપાયો નિષ્ફળ નીવડે તો (એનીમા) ગુદા વાટે પાણી દાખલ કરી આંતરડું સાફ કરવું અથવા ગ્લિસરીનની પીચકારી અજમાવવી.

(૪) **આંકડીઃ**—આંકડીના રોગનાં કારણ જુદાં છે. અપચાથી અથવા પેટમાં ચૂંક આવવાથી પણ આંકડી આવે ખરી. સાધારણ તાવના જોસથી પણ બાળકને આંકડી આવે છે. દાંત આવતી વખતે પણ પીડા થાય છે અને આંકડી આવે છે.

બાડું જોવું, ડોળાનું ચક્કર ચક્કર ફરવું, નસો ખેંચાઈ આંગળી વળી જવી, હથેલીમાં અંગુઠા ગોપવા, ડોકી અક્કડ રહી જવી, માથાનું પાછળ ઢળી જવું, હાથપગ ખેંચાવા વગેરે આંકડીનાં ચિહ્નો છે. આ ચિહ્નોથી ચેતી માએ તાણ અટકાવવાની તજવીજ રાખવી.

આંકડી આવવા અગાઉ અથવા આંકડી રહે એ દરમિઆન કરવી પડતી સારવાર.

(૧) ગુદાવાટે ગરમ ખારૂં પાણી દાખલ કરવું અને એક ચમચી દિવેલ પાવું.

(૨) એક ગેલન પાણીમાં ચમચો ભરી રાઈ નાખી પાણી ગરમ કરી, તે રાઈના પાણીવતી બાળકને નહવાડવું. પાણી લગભગ લોહી જેટલુંજ ઉષ્ણ હોવું જોઈએ. ઉષ્ણતામાપક યંત્ર પાસે ન હોય તો કોણી સુધીનો હાથ સુખે સહન કરી શકે એવું ગરમ પાણી વાપરવું. બેથી દશ મિનિટ સુધી આટલા ગરમ પાણીમાં બાળક રાખી શકાય. માથા ઉપર ઠંડા પાણીના ટીપાં પાડવાં અથવા ભીનાં પોતાં મૂકવાં.

આંકડી આવશે એવું લાગે તો તાબડતોબ ડાકતરને બોલાવો. રોગનાં કારણ ઉપર ઉપાયના ફેરફારનો આધાર હોય છે અને કયો ઉપાય ઉત્તમ છે તે ડાકતરજ નકકી કરી શકે છે. ઉપર કહેલા ઉપચારો ઘણા ખરા દરદીઓને અજમાવી શકાય છે. તેમ છતાં લોહી જતું રહેવાથી, હૃદયના રોગથી અથવા એવાં બીજાં કારણથી આવતી આંકડી ઉપર એ ઉપચાર લાગુ પડતા નથી. એ ઉપરાંત ગમે તેમ પણ ડાકતરપાસે બીજાં ઘણાં સાધન હોય છે.

(૫) **કુલા ઉપર બળતરા થવી:**—માને થોડું જ્ઞાન હોય અને તે થોડી સંભાળ રાખે તો બાળકોના કુલા ઉપર ઝાળ

ઊઠવી અને ચામડી ઉતરી જવી એ બંને રોગ અટકે છે. જરા લાલાશ માલુમ પડે તો તે ભાગ તદ્દન સુકો અને બીજા કોઈ પણ પ્રકારના સોજામાંથી મુક્ત રાખવાની કાળજી રાખવી.

ઉપચાર:—ફુલાને સાફ કરી, તેને કાળજીપૂર્વક કોરો કરો અને કોઈ સાદો મલમ ચોપડી તેઉપર રૂનું અથવા પોચા અને સારી પેઠે રસી ચૂસે એવા પદાર્થનું પોતું મૂકો.

(૬) મોં પાકવું:—જિંદગીની શરૂઆતના પહેલાં થોડાં અઠવાડીઆમાં કૃત્રિમ પોષણ આપવું પડે અથવા છોકરાં માંદલાં હોય તો સામાન્ય રીતે તેમનું મોં આવી જાય છે. મોંની અંદરની ત્વચા ઉપર ઝીણી ધોળી ફોલ્લી ફોલ્લી કેટલીક વાર ખીચોખીચ થાય છે, ખાસ કરીને જીભ ઉપર, ગાલમાં અને તાળવામાં આ ફોલ્લીઓ થાય છે.

તે દહીંના જેવી ફોદા હોય છે પરંતુ ફેર માત્ર એટલોજ છે કે પુષ્કળ જોર વાપરવાથીજ આ ફોલ્લી દૂર કરી શકાય છે. મોં, સીસી, અને રબરની ટોટીને સંપૂર્ણ સ્વચ્છ રાખવાની ખામી અથવા લાંબી રબરની નળીવાળી સીસીનો ઉપયોગ એ આ રોગનાં ઉત્તેજક અંશો થાય છે. સામાન્ય રીતે પાચનમાં કાંઈ ખલેલ પડે તેની સાથે એ રોગને સંબંધ છે. એ ચોકખો ચેપી રોગ છે.

ઉપચાર:—આસરે પાશેર ઉકળતા પાણીમાં એક ડ્રામ બોરે-ક્રિક એસિડ અને અર્ધો આઉન્સ ગ્લિસરીન નાખી દ્રાવણ બનાવો અને એ દ્રાવણવતી દરેક વખત પોષણ આપ્યા પછી અથવા ધવ-રાવ્યા પછી કાળજીપૂર્વક મોં ધોવું. દાતણ અથવા સ્વચ્છ સળીને છેડે ચૂસી લે એવું રૂ વિંટાળી નાની પીછી બનાવો અને તેવતી દ્રાવણ લગાડો. પારાની વચ્ચેની, હોઠ વચ્ચેની અને ગાલ વચ્ચેની ચામડી ધીમે ધીમે આ પીછીવડે સાફ કરો. આંગળી વાપરવી

નહિ; આંગળી બહુ મોટી પડે અને મોંની નાજુક ચામડીને નુકસાન કરે.

(૭) **આંખની સંભાળ:**—નવાં જન્મેલાં બાળકોની આંખ ખરાબ રીતે સુજી આવી તે આંધળાં થવાનો ભય હોય છે માટે પોપચાં અને તેનો ફરતો ભાગ બાળક જન્મે કે તરતજ ખાસ કાળજીથી સાફ કરવો.

(૮) **દાંત આવવા:**—દાંત આવવા એ કુદરતી ક્રિયા છે અને શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો વિકાર થયા સિવાય નિરોગી બાળકને દાંત આવવા જોઈએ. એમ છતાં (દાંત આવે ત્યારે) ઘણાં બાળકોને તાવ, અતિસાર અને આંકડીના રોગો થાય છે. દાંતના પારા કઠણ અને સૂઝેલા હોય છે અને બહુ લાળ પડે છે. બરાબર સંભાળ લીધાથી બાળકને થનો આ દરેક ઉપદ્રવ જતો રહે છે.

मांदा माणसनी मावजत.

દરેક માણસને (ખાસ કરીને સ્ત્રીને) માંદગીમાં કોઈ સગાની વહેલી મોડી સંભાળ લેવી અને સારવાર કરવી પડે છે માટે દરદીની માવજત કેમ કરવી એ જાણવાની દરેકને જરૂર છે. દરદીની સંભાળ લેવી એ બહુ અગત્યનું અને જવાબદારીનું કામ છે કારણ કે સારી નર્સ (માવજત કરનારી બાઈ) દરદીનું અસુખ ઓછું કરે છે અને તેને આરામ થવામાં મદદ કરે છે. ઘણાં માંદાં માણસોની બાબતમાં દાકતરની દવા કરતાં માવજત વધારે કામની છે.

ગરીબ લોકોના ઘરમાં માંદગી ભેગાં ઘણાં કષ્ટો અને બેચેની જોવાની આપણને દરેકને તક મળી હશે. સાધારણ રીતે આપણે

જોઈએ છીએ કે જે દરદીની આર્થિક સ્થિતિ કદાચિત નબળી હશે તેને એકજ નાનું બારણું અથવા એકજ નાની બારી હોય એવી ઓરડીના અંધારા ખૂણામાં ભોંય ઉપર સુવાડેલો હોય છે. તેના ઘણાં સગાં તેને ફરતાં ટોળે વળી બેસે છે, અને થોડી ઘણી ચોકખી હવા મળતી હોય તેનો લાભ પણ છીનવી લે છે. દરદીના શરીરની સ્વચ્છતા ઉપર ભાગ્યેજ ધ્યાન આપવામાં આવે છે અને તેની આસપાસ બધી બાજુએ એદીપણું (કુએડવેડા) ફેલાઈ રહે છે. ઘણું કરીને પ્રતિકૂળ ખોરાક આપવામાં આવે છે અને વૈદક ઉપચારમાં બજારમાંના ઉંટ વૈદ સિવાય બીજા કોઈની દવા તેને મળતી નથી. આ ઉંટ વૈદને દવાના ઉપયોગનું તેમજ રોગના ઉપચારના સ્વરૂપનું કશું ભાન હોતું નથી.

આવા પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં બિચારા દરદીને સાજા થવાનો ભાગ્યેજ સંભવ હોય છે કારણ કે માંદા માણસની સારવાર કરવામાં નીચેની જે બાબતો ઉપર લક્ષ આપવું જોઈએ તે ઉપર તેના સંબંધમાં બીલકુલ લક્ષ અપાતું નથી.

(૧) **દરદીનો ઓરડો:**—સૌથી ઉંચે માળે ઘરના સૌથી શાંત ભાગમાં દરદીને સુવાડવો જોઈએ. ઓરડો મોટો, ઠંડકવાળો, અને પ્રકાશવાળો હોવો જોઈએ. અને તેમાં જેમ બને એમ ઘણી હવા આવવી જોઈએ.

(૨) **સરસામાન:**—સરસામાન જેમ બને એમ ઓછો હોવો જોઈએ, તેમજ સહેલાઈથી અને બરાબર સાફ થઈ શકે એવો હોવો જોઈએ.

(૩) તમે જાણો છો કે ચોકખું પાણી, સૂર્યનો પ્રકાશ, અને સારો ખોરાક એ તંદુરસ્તી માટે જરૂરનાં છે. હવે પુષ્કળ તાજી હવા એ માંદા માણસનું ઉત્તમ ઓસડ છે માટે દરદીના ઓરડાની હવા અશુદ્ધ થવા ન પામે એવી દરેક ગોઠવણ કરવી જોઈએ.

(ङ) **ખબર લેવા આવનારાંઃ** – મુલાકાતે આવનારાં ઘણાં માણુસોને દરદીના ઓરડામાં પેસવા દેવામાં આવે તો હવા અશુદ્ધ થાય છે અને દરદીને એ બગડેલી હવા શ્વાસમાં લેવી પડે છે. વળી ખબર લેવા આવનાર માણુસો દરદીનું મન અસ્થિર કરે છે અને તેથી અમુક અંશે રોગનું પ્રબળ વધે છે. જેમ ઓછાં માણુસો દાખલ થવા દઈએ તેમ સારૂં.

(૪) **દરદીના ઓરડાની સ્વચ્છતાઃ**—દરદીને રાખવા માટે ઘરનો કોઈ ઓરડો વાપરવામાં આવે તો તેના બધા ભાગો અને સરસામાન (દિવાલો, ભોંયતળીઉં અને રાચરચીલું) સંભાળપૂર્વક સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ. સામાન ઉપરથી, બની શકે તો, દરરોજ ભીના પોતાથી ધૂળ સાફ કરવી જોઈએ અને ભોંયતળીઉં વાળી બરાબર અને સંપર્ણ સાફ કરવું જોઈએ. એવી રીતે વાળવું કે જેમ બને એમ ઓછી ધૂળ ઊડે.

(૫) **દરદીની સ્વચ્છતાઃ**—દરદી, તેનાં કપડાં, બિછાનું અને તેને વાપરવાનાં વાસણો પુરેપુરાં સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ.

(क) પાણીથી અથવા ભીની વાદળીથી દરદીનું શરીર સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ.

(ख) દરદીનાં મેલાં કપડાં અને તેના બિછાનાની આદરો વારંવાર બદલવી જોઈએ કારણ કે પરસેવાથી તે બધાં ભીનાં થાય છે.

(ग) દરદીના ઉપયોગ માટે જુદાં વાસણો રાખવાં અને વાપર્યા પછી તરતજ દરેક વાસણને પુરેપુરૂં માંજવું. ખુણે ખોચરે અને નજરે ન પડે એવી રીતે કોઈ ગંદી ચીજો સંતાડી રાખવી નહિ.

(घ) દરદીના શરીરમાંથી બહાર નીકળતા દરેક પદાર્થની ખાસ સંભાળ રાખવી. મળમૂત્રાદિનો તમામ ઉત્સર્ગ એકદમ ખસેડી નાખવો અને દાકતરની તપાસ માટે તે રાખવાની જરૂર હોય તો

ઢાંકીને વાસણમાં રાખવો અને તપાસ્યા પછી તે જલદી કાઢી નાખવો.

ચેપી રોગો ફેલાતા અટકાવવા માટે જંતુનાશક ઉપચાર કર્યા સિવાય દરદીના ઓરડામાંની એકે ચીજ તેમાંથી ખસેડવી નહિ એ બહુ જરૂરનું છે.

(૬) કોઈ પણ નકામો ઘોંઘાટ અથવા અવાજ થવા દેવો નહિ.

(૭) દરદીના ઓરડામાં કંઈ પણ ખાવાનું અથવા પીવાનું રહેવા દેવું નહિ. ગમે તે પાસેના ઓરડામાં એ રાખવું જેથી સારવાર કરનાર માણસ જોઈએ ત્યારે સહેલાઈથી તે લાવી શકે.

(૮) **પલંગ અને પથારી:**—પથારી ઉપર સીધું સામું અજવાળું આવવું ન જોઈએ કારણ કે દરદીના મોઢા ઉપર પડતું સીધું પ્રકાશિત અજવાળું ઘણી વાર પીડા કરે છે. પથારી એવી રીતે ગોઠવવી કે તે ઉપર થઈને હવા પસાર થાય અને ત્યાંની મેલી હવા ઘસડી જાય. પથારી ઘણી પહોળી હોવી ન જોઈએ. જો બહુ પહોળી હોય તો દરદીની માવજત કરવાનું અને ચાદર બદલવાનું મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ઓઢવા માટે રંગિત કામળીઓ વાપરવી નહિ કારણ કે તે ઉપરનો મેલ જણાતો નથી. ચાદરો એવડી મોટી વાપરવી કે તેની કોરો બિછાના હેઠળ દરેક બાજુએ દબાવી શકાય. આથી બિછાનું સુંવાળું રહે છે. બિછાનામાં કરચલી અથવા બીજો ભૂકો રહેવા દેવાં નહિ કારણ કે માંદા માણસને પથારીમાં પડી રહેવાથી ચાંદી પડે છે તેમાં એ મદદગાર થઈ પડે છે. મેલી ચાદર બદલતી વખતે દરદીને જેમ બને એમ ઓછી તકલીફ આપવી.

સારવાર કરનારને કામની સૂચના:—સારવાર કરનાર માણસે હંમેશ સાફ અને સ્વચ્છ પોશાક પહેરવો અને દરદીને

અને એટલો આરામ આપવા બનતો પ્રયાસ કરવો. તેણે હસમુખે ચહેરે અને પુરતી નરમાશથી માંદા માણસની સારવાર કરવી. માંદા માણસો ઘણી વાર આડાઈ કરે છે અને ચીડીઆં જણાય છે. ખરૂં જોતાં આ તેમની કસુર નથી પરંતુ તેમના રોગનું પરિણામ છે. આપણે તેમની સાથે માયાળુપણે અને સબુરાઈથી વર્તવું જોઈએ. દરદીની સારવાર કરનાર માણસ દીલગીર, ઉદાસ યા શોકાતુર દેખાય એ દરદીને નુકસાનકારક છે. આવી ઘણી જુજ બાબતો દરદીને બહુ સુખ આપે છે, અને તેને સાજો કરવામાં બહુ મદદ કરે છે. કોઈ પણ ખોરાક લેવા અગાઉ સારવાર કરનારે હંમેશ કાળજીપૂર્વક પોતાના હાથ સાબુ અને પાણીવતી ધોઈ નાખવા જોઈએ.

માંદગીમાં દરેકજણ સૂચવે તે કરવું નહિ અને ગમે તે દવા લેવી નહિ. દાકતર આપે તે દવા ચોકસ વખતે આપવી, અને તે કહે તે ખોરાક આપવો. દરદીની પથારી પાસે કલાકોના કલાક સુધી ખોરાક પડી રહેવા દેવો નહિ. સારવાર કરનાર માણસે ચમચાવતી આસ્તે આસ્તે અને નરમાશથી ખોરાક આપવો. દરદીનાં કપડાં ભીનાં થતાં અટકાવવાને અને ખોરાક આપ્યા પછી મોઢું લૂછી નાખવાને તેની હડપચી હેઠળ રૂમાલ રાખવો.

ઉષ્ણતા માપવી:—તાવની ગરમીની નોંધ રાખવી એ સારવાર કરનાર માણસનું એક મુખ્ય કામ છે. માટે તેણે ઉષ્ણતા-માપક યંત્રના અંશ વાંચતાં અને તેનો ઉપયોગ જાણતાં શીખવું જોઈએ. દરદીનું ઉષ્ણતામાન લેવામાં માંદા માણસની ગરમી માપ-વાનું યંત્ર (ક્લીનીકલ થર્મોમીટર) વપરાય છે. આ યંત્રના



આકૃતિ નં. ૭ ઉષ્ણતામાપક યંત્ર

કાચપર (૯૫° થી ૧૧૦° ફે.) અંશ દર્શાવવા માટે લાંબા આડાકાપા પાડેલા હોય છે. બે લાંબી લીટી વચ્ચે ચાર ટુંકી લીટી હોય છે અને દરેક અંતરના બીજા પાંચ વિભાગ પાડેલા હોય છે.

નિરોગી માણસનું ઉષ્ણતામાન સાધારણ રીતે ૯૭.૬° થી ૯૮.૪° ફે. અંશ હોય છે. સાધારણ રીતે બગલમાં થર્મોમીટર મૂકી ગરમી માપવી સુગમ પડે છે. ઉષ્ણતા-માપક યંત્ર મૂકવા અગાઉ બગલ કાળજીપૂર્વક લૂછી સુકી કરવી. પછી યંત્ર બગલમાં મૂકી દરદીનો હાથ ધીમે રહીને છાતી ઉપર વાળવો. યંત્રની બનાવટ પ્રમાણે અર્ધા મિનિટથી પાંચ મિનિટ સુધી તે બગલમાં રાખવું પડે છે.

ઉષ્ણતા (તાવ) માપવામાં કેટલીક બાબતો યાદ રાખવાની જરૂર છેઃ--

(क) સવારમાં દરદીનું શરીર ભીની વાદળી વડે સ્વચ્છ કર્યા પહેલાં તેની ગરમી માપવી જોઈએ.

(ख) સવાર સાંજ નિમેલે વખતે દરરોજ બે વાર ગરમી માપવી.

(ग) દરેક વખત ગરમી માપ્યા પછી ગરમીમાપક યંત્ર ધોઈ સાફ કરવું અને પારો ઉતારી ૯૬° અંશ ઉપર આણવો. પારો ઉતાર્યા સિવાય ગરમીમાપક યંત્ર પાછું કદી મૂકી દેવું નહિ. ઊડતા અને ચેપી રોગવાળા દરદીઓની ગરમી માપ્યા પછી યંત્રને જંતુનાશક દ્રાવણથી સાફ કરવું અને ત્યાર પછીજ તે પાછું તેની ખોલીમાં મુકવું.

तात्कालिक उपाय.

વિદ્યાર્થીને આરોગ્ય જાળવવા વિષે ખરૂં જ્ઞાન હોવું જોઈએ એટલુંજ નહિ પરંતુ પ્રસંગ પડે બીજાને કીમતી અને તાત્કાલિક મદદ કરવાની પણ શકિત તેનામાં હોવી જોઈએ. અકસ્માત અને ઈજા થાય ત્યારે શું કરવું જોઈએ એ ચોકસ રીતે જે માણસ જાણે છે તે પોતાને તેમજ બીજાને શ્રેયસ્કર થઈ પડે છે. નજીવા અને ગંભીર અકસ્માતો થયાં કરે છે એ વાત તમે બધા જાણો છો, પરંતુ અકસ્માત યા બીજી અણધારી ઈજા થાય ત્યારે દાકતર તે સ્થળે કવચિતજ હાજર હોય છે. દાકતરની મદદ મળી શકે તે પહેલાં વખત–ખરેખર બહુ કીમતી વખત વહી જાય છે. શું આ વખત નકામો ગાળવો? થોડી સાદી સહાય વગર ઈજા પામેલા દરદીની જિંદગી નાશ પામતી હોય ત્યારે મોં વિકાસી વમાસ્યા કરવું એ શું મનુષ્યને છાજે છે? ના, નહિજ. દરદીની જિંદગી બચાવવા તમારે બનતો પ્રયાસ કરવોજ જોઈએ. કોઈ ઓચિંતી શારીરિક આફત આવી પડે ત્યારે હંમેશા દાકતરને તાબડતોબ બોલાવો છો. શા માટે? કારણ કે વ્યાવહારિક બુદ્ધિપ્રમાણે જીવ બચાવવા માટે તાબડતોબ કંઈક ઉપાય લેવાની જરૂર છે એવું તમને લાગે છે ઘણી વાર અકસ્માતને સ્થળે દાકતર આવે છે ત્યારે " મને બહુ મોડો બોલાવ્યો " એવા શબ્દો તેના મોંમાંથી નીકળતા સાંભળીએ છીએ. માટે વચગાળે દરદીની વેદના વધે નહિ પરંતુ બને એટલી ઓછી થાય એવી મદદ કરવાની બહુ જરૂર છે. એ માટે તાત્કાલિક ઉપાય નામના વૈદકશાસ્ત્રના કેટલાક મૂળ સિદ્ધાંતો જાણવાની જરૂર છે. અત્યાર પછીના વિવેચનથી એ જ્ઞાન ટુંકમાં અને સાદી ભાષામાં આપવું એ મારો ઉદ્દેશ છે. તાત્કાલિક

સંભાળ અને સહાયની જરૂર પડે એવા પ્રસંગો લેાહી વહેવા સંબંધી હોય છે.

લેાહીનું વહેવું.

હૃદય અથવા રક્તવાહિનીમાંથી લેાહી બહાર નીકળી જાય તેને લેાહીનું વહેવું કહે છે. એ શરીરમાંથી બહાર વહે છે અથવા શરીરની અંદર વહે છે. જ્યારે લેાહી શરીરમાંથી બહાર વહે ત્યારે તે શરીરની ચામડીમાંથી અથવા શરીરના કોઈ પણ કુદરની દ્વારવાટે બહાર નીકળે છે અને ખુલ્લું દેખાય છે. પડી જવાથી, ફટકો લાગવાથી અથવા એવી બીજી ઈજાથી સાધારણ રીતે આમ બને છે. જ્યારે શરીરની અંદર લેાહી વહે છે ત્યારે શરીરની એકાદ બખેાલમાં અથવા અંદરની એકાદ ઇંદ્રિયમાં લેાહી વહેવાની ક્રિયા ચાલે છે. આ લેાહી બીલકુલ દેખાતું નથી. સાધારણ રીતે કોઈ રેાગને લીધે આમ બને છે. આ પ્રકારે લેાહી વહે છે ત્યારે પ્રથમ તેા લેાહી વહેતું પારખવું મુશ્કેલ થઈ પડે છે અને પારખ્યા પછી પણ લેાહી નીકળવાનું સ્થાન જોઈ શકાતું નથી માટે તે વહેતું અટકાવવામાં કુદરતને મદદ કર્યા વિના છુટકો નથી.

અંદરના ભાગમાં લેાહીનું વહેવું.

નીચે જણાવેલાં થેાડાં ચિહ્નેા અને લક્ષણેા વડે શરીરની અંદરના ભાગમાં લેાહી વહે છે એવી શંકા તમારા મનમાં લઈ શકાય.

(૧) ચહેરાની, હેાઠની, અને નખની ફિકાશ વધતી જાય છે (૨) આખે શરીરે ઠંડા પસીનેા છુટે છે. (૩) ડેાળા પહેાળા થાય છે. (૪) શ્વાસેાચ્છ્‌વાસ અનિયમિત, મંદ, ત્વરિત, અને નિસાસામાફક ચાલે છે, અને નાડ નબળી અને વેગે ચાલે છે. (૫) દરદીને મૂર્છા આવે છે.

કુદરતી રીતે લોહી વહેતું અટકવામાં તુટેલી નસનું દ્વાર પ્રથમ સાંકડું થાય છે અને પછી ત્યાં આગળ ગાંઠ કે પોપડો બંધાય છે, માટે આપણે એવા ઉપાયો અજમાવવા કે તેથી નસ સાંકડી થવાની તથા પોપડો ગંઠાવાની ક્રિયા ઝડપબંધ ચલાવવાના યત્નમાં કુદરતને સહાય મળે; ઠંડક કરવાથી આ સેવા ઉત્તમ પ્રકારે થાય છે. દરદીને થોડું બરફ ચૂસવા આપો અથવા જે ભાગમાંથી લોહી વહેતું હોય એવી શંકા પડે તે ભાગ ઉપર બરફ મૂકવો. એટલે ધારેલી અસર થશે. આ ઉપરાંત નીચેની સૂચનાઓ પણ પાળવી:—

(૧) દરદીને પથારીનો પાંગથનો ભાગ ઉંચો કરી તેમાં શાંત પડી રહેવા દો.

(૨) બ્રાન્ડી જેવા ઉત્તેજિત કરે અને જાગૃતિ વધારે એવા પીવાના પદાર્થો આપવા નહિ. આથી ગાંઠનાં બંધારણને મદદ મળશે.

(૩) મગજને લોહીનો જથો પુરતો મળે એ ખાતર અવયવોને પાટા બંધો; ઠેઠ કેડ બાલકે પેટ સુધી તે પાટા આણો.

લોહીનું બહાર વહેવું.

તમે જાણો છો કે શરીરમાં ત્રણ પ્રકારની રકતવાહિનીઓ છે માટે લોહી પણ ત્રણ પ્રકારનાં સ્થાનમાંથી વહે છે:—(૧) ધોરી નસ (૨) શિરાઓ અને (૩) કેશવાહિનીઓ.

દરેક પ્રકારનું લોહી વહેતું અટકાવવાની એકજ રીત નથી માટે તેમનો ભેદ જાણવાની બહુ જરૂર છે.

(૧) લોહી ચળકાટ મારતું લાલ હોય અને પીચકારીની ધાર છૂટે છે એમ બહાર નીકળતું હોય તો સાધારણ રીતે તે ધોરી નસમાંથી વહે છે એમ જાણવું. હૃદયમાંથી નીકળતી નસના હૃદય તરફના છેડામાંથી આ લોહી બહાર નીકળે છે.

(૨) લોહી કાળાશ પડતું જાંબુડા રંગનું હોય અને વહેતા ઝરા રૂપે નીકળતું હોય અને પીચકારી ઊડતી ન હોય તો શિરામાંથી લોહી વહે છે એમ જાણવું. આ પ્રકારનું લોહી હૃદય તરફ જતી નસના હૃદયની સામી બાજુના છેડામાંથી બહાર આવે છે.

(૩) કેશવાહિનીઓમાંથી લોહી નીકળે ત્યારે લોહી ચળકાટ મારતું લાલ હોય છે અને જખમના બધા ભાગોમાંથી ઝરપે છે, અને ગુરુત્વાકર્ષણને લીધે જખમના ઉંડા ભાગમાં ટપકે છે.

ધોરી નસ અને શિરામાંથી વહેતા લોહી સંબંધી સારવાર.

તમે શીખી ગયા છો. કે ધોરીનસો હૃદયમાંથી શરીરના બધા ભાગોમાં લોહી પહોંચાડે છે, પરંતુ શિરાઓ તે પાછું હૃદય તરફ લઈ જાય છે. આ જ્ઞાન સબુરીથી કામે લગાડવું એ લોહી વહેતું અટકાવવામાં બહુ ઉપયોગી છે. ધોરી નસમાંથી વહેતું લોહી જખમ અને હૃદય વચ્ચે (એટલે કે જખમની હૃદય તરફની બાજુ



આકૃતિ ૨. ધોરીનસમાંથી લોહીનું વહેવું.

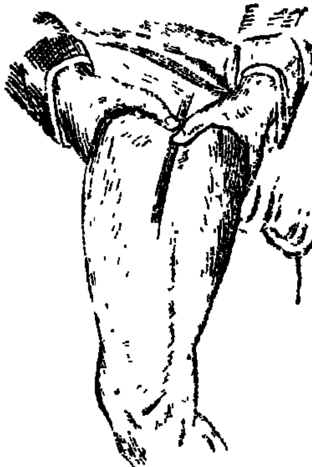


આકૃતિ ૩. શિરામાંથી લોહીનું વહેવું.

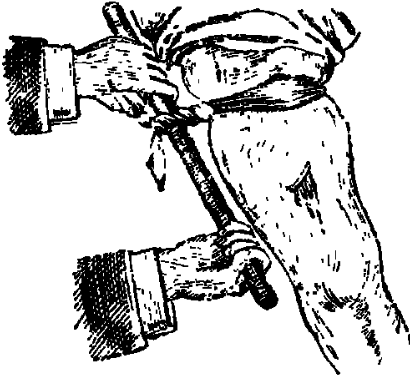
ઉપર) દબાણ રાખવાથી અટકાવી શકાય છે, પરંતુ શિરામાંથી વહેતું લોહી જખમની હૃદયથી દૂરની (પેલીમેરની) બાજુ ઉપર દબાણ કરવાથી અટકાવી શકાય છે.

લોહી વહેતું અટકાવવાનાં સાધનો.

(કેશવાહિનીઓમાં વહેતા લોહી માફક) જખમમાંથી સહેજ-સાજ લોહી વહેતું હોય તો તેને સામાન્ય રીતે બહુ ગરમ અથવા બહુ ઠંડા પાણીમાં વાદળી બોળી તેવતી તે ભાગને સાફ કરવાથી અટકાવી શકાય છે. જો લોહી પુષ્કળ નીકળતું હોય તો આંગળી, અંગુઠો અથવા ગાદીવતી ઘા દબાવી તે ઉપર પાટો બાંધવાથી તે અટકાવી શકાય છે પરંતુ દબાવીએ તે આંગળી સ્વચ્છ છે એવી કાળજી રાખવી. રૂમાલ, ગળપટા અથવા પાઘડીના કકડાને જોરથી વાળી દઈ તાબડતોબ ગાદી તૈયાર કરી શકાય છે. વચમાં પત્થર, બૂચ અથવા નાણાંનો સિક્કો મૂકવાથી ગાદી વધારે કઠણ બનાવી શકાય છે. જ્યાંથી લોહી નીકળતું હોય તે ભાગ ખૂબ દબાવી રાખવા માટે જખમ ઉપર મૂકેલી ગાદી ખસી ન જાય એવી રીતે તેના ઉપર એક પાટો બાંધવો. વળી લોહી વહેતું હોય તે ભાગ હૃદયની સપાટીથી બની શકે એટલો ઉંચો રાખવો. કારણ કે આમ કરવાથી લોહીને ઉંચું ચઢવું પડે છે અને તેથી તેનું બળ બહુ ઓછું થશે. લોહી વહેતું હોય ત્યારે આ મુદ્દો કાળજીપૂર્વક ધ્યાનમાં રાખો.



આકૃતિ ૪.
આંગળીવતી દબાવવું.



આકૃતિ ૫.
પાટો.

અવયવ ફક્ત ઉંચો રાખવાથી લોહી વહેતું અમુક અંશે અટકે છે. વધારે વખત ટકે એવું દબાણ પાટાવડે કરી શકાય છે. ગજવાના રૂમાલ અને ચીવટ લાકડીના કટકાની મદદથી આવું દબાણ તૈયાર કરી શકાય છે. આ પાટો નીચે પ્રમાણે બાંધવો:—

જખમ થએલા અવયવની આસપાસ રૂમાલના એક બે આંટા મારો. પછી ચામડી અને રૂમાલ વચ્ચે લાકડીનો કટકો ઘાલો અને લોહી વહેતું બંધ થાય ત્યાં સુધી સ્ક્રૂની માફક વળ ચઢાવો પરંતુ જરૂર કરતાં વધારે દબાણ કરવાથી જખમ છોલાવાની ધાસ્તી રહે છે. રૂમાલ તળે બૂચ અથવા ગાદી મૂકી તેને નસના માર્ગ ઉપર દબાવવાથી વધારે સીધું અને અસરકારક દબાણ થશે અને વળી પાટો જરૂર કરતાં વધારે તંગ બાંધવો પડશે નહિ.

નાકમાંથી લોહી વહી જતું અટકાવવાના ઉપાયો.

જુવાન માણસોના નાકમાંથી ઘણી વાર લોહી પડે છે અને આ બનાવ ગંભીર પ્રકારનો કવચિતજ બને છે. જ્યારે ઘરડા માણસને નાકમાંથી લોહી પડે છે ત્યારે તે અટકાવવું સામાન્ય રીતે બહુ મુશ્કેલ છે.

ઉપચાર:—

(૧) દરદીને ખુલ્લી હવામાં અથવા ઉઘાડી બારી આગળ ખુરશીમાં બેસાડવો અને તેનું માથું પાછલી તરફ ઢળતું રાખવું.

(૨) બીજા માણસે તેના હાથ માથા ઉપર ઉંચા કરી પકડી રાખવા. ઘણી વાર એકદમ માથા ઉપર હાથ ઉંચા કરવાથીજ લોહી વહેતું બંધ થાય છે.

(૩) છાતી અને ગળાની આસપાસ પહેરેલાં તમામ તંગ કપડાં કાઢી નાખવાં.

(૪) નસકોરાંપર બરફની ગાંગડી મૂકવી અને કપાળ ઉપર તથા બોચીના પાછલા ભાગ ઉપર ટાઢા પાણીનાં પોતાં મૂકવાં.

(૫) ઉપાય કર્યા છતાં લોહી વહ્યાંજ કરે તો અંગુઠા અને આંગળી વડે નાક કેટલીક મિનિટ સુધી વારંવાર દબાવી રાખવું.

(૬) (નાકવાટે શ્વાસોચ્છ્વાસ અટકાવવા માટે) દરદીને સ્પષ્ટ કહેવું કે મોં ખુલ્લું રાખે. બે ચમચા ઠંડા પાણીમાં ફટકડીની ભુકીની એક ચપટી ઓગાળવી અને આ દ્રાવણ પીચકારી વડે નસકોરાંમાં ઉંચું ચઢાવવું. જો પીચકારી પાસે ન હોય તો ફટકડીના બારીક ભુકાનો સડાકો ખેંચાવો.

(૭) ગરમ પાણીમાં પગ મુકાવી રાખવાથી લોહી મગજતરફથી પગતરફ આકર્ષાય છે.

ઘણાખરા લોકો જખમ ઉપર કરોળીઆનું પડ મૂકી લોહી અટકાવે છે. આ રીતે કરવાથી લોહી ગંઠાઈ જાય છે અને તે વહી જતું અટકે છે ખરૂં, પરંતુ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે આ પડ મેલું હોય છે તેથી કરીને લોહી ઝેરી બનવાનો સંભવ બહુ હોય છે.

अस्थिभंग (हाडकुं भांगवुं.)

હાડકું ભાંગે તેને અસ્થિભંગ કહે છે હાડકું ભાંગ્યું છે કે નહિ તે પારખવા નીચેનાં ચિહ્નો અને લક્ષણો તપાસી જોવાં:—

(૧) તે ભાગની શક્તિ જતી રહે છે:—પગ ભાંગ્યો હોય તો તે વડે દરદી ઉભો રહી શકતો નથી.

(૨) વેદના:—દરેક ઈજા વખતે હંમેશ દુઃખ થાય છે પરંતુ ભાંગેલાં હાડકાના છેડા તેની પાડોશનાં જ્ઞાનતંતુ અને નાજુક ભાગોમાં ઘોંચાય છે તેને લીધે ખાસ પ્રકારની તીવ્ર વેદના થાય છે.

(૩) આકાર બદલાવો યા બેડોળપણું:—અવયવનો આકાર સાધારણ રીતે બદલાએલો જણાય છે, પરંતુ આમ હંમેશ બનતું નથી.

(૪) હાડકાની હાલચાલની અસાધારણ અસ્થિરતા:—અસ્થિભંગ વાળી જગાએ અવયવ વાંકો વળશે; પરંતુ સ્વસ્થ સ્થિતિમાં હાડકું સાંધા આગળજ વાંકું વળવું જોઈએ.

(૫) અવયવ હલાવીએ તો ભાંગેલા હાડકાના કકડા સ્પર્શથી માલમ પડે છે અને એક બીજા સાથે કટકટ થતા સંભળાય છે. અવયવ હલાવીને આ ચિહ્ન પારખવાનો યત્ન કરવો નહિ કારણ કે એમ કરવામાં ઈજા વધારવાનો સંભવ રહે છે.

(૬) સામાન્ય રીતે સોજો ચઢેલો હોય છે.

(૭) અવયવની લંબાઈમાં ફેરફાર.

સાદો અને સંયુક્ત અસ્થિભંગ.

લાત, ઘા, પડી જવું વગેરે અનેક કારણોને લીધે અસ્થિભંગ થાય છે. તમે જાણો છો કે બાળકનાં હાડકાં બહુ પોચાં હોય છે માટે બાળકનું હાડકું ભાંગી તેના બે કટકા કદી થતા નથી. તાજી

લીલી સોટી માફક હાડકું ભાંગ્યું હોય ત્યારે ફક્ત વળી જાય છે અને બંને કટકા એક બીજાને વળગી રહે છે. હાડકું ખરેખર ભાંગી તેના બે કટકા થયા હોય તો અવયવની ચિરાએલી ન હોય તેવી ચામડીની અંદર કટકા રહે છે અથવા તો ચામડી ચીરીને ખરેખર બહાર આવે છે. કટકા અંદર રહે ત્યારે ચામડી ચીરી હાડકા સુધી પહોંચે એવો જખમ થતો નથી હાડકું આવી રીતે ભાંગે ત્યારે સાદો અસ્થિભંગ થયો કહેવાય છે. ચામડી ચીરી તેમાંથી હાડકાના કટકા બહાર ખુલ્લાં દેખાય તો સંયુકત અસ્થિ-ભંગ થયો કહેવાય છે. ભાંગેલો અવયવ અજ્ઞાનપણે પકડવાથી અને હલાવવાથી સાદો અસ્થિભંગ ફેરવાઈ સંયુકત અસ્થિભંગ થાય છે.

દરેક પ્રકારના અસ્થિભંગ પ્રસંગે ભાંગેલા કટકાનો સંયોગ કરવામાં આવે ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ આરામ મળે એમ કુદરતી સ્થિતિમાં તે કટકા પડી રહેવા દેવા; એટલે કે તેમને જરા પણ ફેરવવા નહિ. પરંતુ આમ બને તે પહેલાં નીચેની બાબતોપર લક્ષ આપવાની બહુ જરૂર છે:—

(૧) અકસ્માત થાય કે તરતજ દરદીની વ્યવસ્થા કરવી.

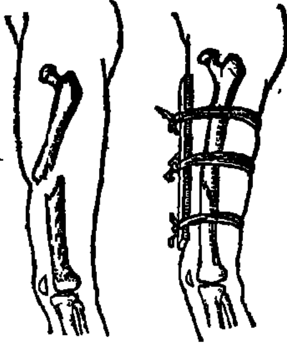
(૨) દરદીને ઘેર અથવા ઇસ્પિતાલમાં લઈ જવો પડે તો શી શી સાવચેતી રાખવી?

દરદીને ખસેડવા અગાઉ જખમ થએલો ભાગ ખુલ્લો કરી ઈજાનું સ્વરૂપ નક્કી કરવાની પ્રથમ જરૂર છે. લુગડાં કે જોડા કાપીને કાઢવાં પરંતુ ખેંચી કાઢવાં નહિ. જો દરદીને ખસેડવાની જરૂર જણાય તો ભાંગેલા અવયવને જરા પણ છેડ્યા સિવાય તેને ખસેડવો. પગ ભાંગી ગયો હોય તો દરદીને પૈડાંની ગાડીમાં ચાલી લઈ જવાનું જોખમ ખેડવું નહિ. ટટ્ટી, શટર, અથવા પરાળ પાથરી હોય તેવું બારણું અથવા ડગલા કે ધાબળીની ઉત્તમ ડોળી

બને છે દરદીની બાજુમાં આમાંનું એકાદ મૂકી, નરમાશથી અને ઝડપથી તેને ઉપાડી તે ઉપર મૂકવો. ઉંચકતી વખતે એક બાજુએ અસ્થિભંગના સ્થાન તળે અને ઉપર હાથ મૂકી જખમ થએલો અવયવ સારી રીતે પકડી રાખવો. ડાલમડોલમ થવા ન પામે એ ખાતર બધા ઉંચકનારાઓએ એકસરખે પગલે ચાલવું અને ઉતાવળ કરવી નહિ.

અસ્થિભંગ પ્રસંગે મદદ કરવાનાં સાહિત્યો.

ભાંગેલો ભાગ ગોઠવવા લાકડાની ચીપ અને પાટાની જરૂર પડે છે. હાડકું ભાંગવાથી અવયવનો જે આધાર જતો રહે છે તે થોડો ઘણો ચીપો વડે મળે છે, અને વળી અણીવાળા કટકા સ્થિર રહે છે. આ હેતુ પાર પાડવા માટે જખમ થએલા ભાગની ઉપર અને હેઠળ ચીપો મૂકવી જોઈએ. સોટી, છત્રી, ચાબૂક, વાળેલું વર્તમાનપત્ર, નેતર, દોપીસ્તો વગેરે વગેરે સહેલાઈથી ભાંગી કે વળી ન જાય એવા કામચલાઉ પદાર્થની તાત્કાલિક ચીપો તાબડ-તોબ તૈયાર કરી શકાય છે. પાટા માટે પાઘડી, રૂમાલની ઘડી, ખેસ, લાંબી ચીંદરડી, પટો અથવા બાંધવા કામ લાગે એવી ગમે તે ચીજ પાટાની બહુ સારી ગરજ સારે છે.



આકૃતિ ૬.

૧ ભાંગેલું હાડકું. ૨ ચીપ અને પાટા વડે ભાંગેલા હાડકાના છેડા સરતા અટકાવાય છે.

જો પગનો નળો અથવા થાપો ભાંગી ગયો હોય તો દરદીને ચત્તોપાટ સુવાડવો અને જખમ થએલો પગ નરમાશથી અને

એકસરખી રીતે ખેંચી તેને સાજા પગની હારમાં આણવો. પછી બંને પગ રૂમાલ યા ફેંટાથી સાથે બાંધી દેવા. આમ કરવાથી સાજો પગ થોડે અંશે ભાંગેલા હાડકા માટે પટીની ગરજ સારે છે અને તેને વધારે ખસી જતું અટકાવે છે.

हाडकुं खसी जवुं.

જ્યારે હાડકાનો છેડો તેના સાંધામાંથી ખસી જાય છે એટલે કે હાડકાની ટોચ તેની બખોલમાંથી સરી જાય છે ત્યારે હાડકું ખસી ગયું છે એમ કહીએ છીએ. માટે આ ઈજા સાંધા આગળજ થએલી હોવી જોઈએ.

ચિહ્નોઃ—(૧) દરદ, (૨) સાંધાના સાધારણ આકારમાં ફેરફાર, (૩) તે સાંધાની હીલચાલ બંધ પડવી, (૪) સાંધાને ફરતો સોજો.

સાંધા નજીક અસ્થિભંગ થયો નથી પરંતુ હાડકું ખસી ગયું છે એ નીચે પ્રમાણે પરખાય છે:—

(૧) હાડકું ખસ્યું હોય ત્યારે હાડકાં ઘસાઈ ખરર અવાજ થતો સંભળાતો નથી.

(૨) ભાંગેલું હાડકું કુદરતી રીતે હાલે તેના કરતાં વધારે છૂટથી ફરી શકે છે પરંતુ ખસી ગએલું હાડકું સ્થિર યા અચળ હોય છે.

(૩) ભાંગેલું હાડકું ખેંચી તેની અસલ સ્થિતિમાં લાવીએ તો ખેંચાણ બંધ કરતાંની સાથે તે પાછું ખસી જશે. પરંતુ ખસી ગએલું હાડકું તેની અસલ જગાએ લાવીએ તો તે પાછું ખસી જતું નથી.

(૪) ભાંગેલું હાડકું લંબાઈમાં ટુંકું થએલું લાગશે પરંતુ ખસી ગએલું હાડકું તે કુદરતી રીતે હોય તેટલુંજ લાંબું લાગે છે,

અથવા તેના જેવા બીજી તરફના હાડકા કરતાં વધારે લાંબુ પણ દેખાય છે.

ઉપચારઃ—

(૧) દાકતરને તાબડતોબ બોલાવવો. ન અનુભવી માણસે હાડકાને પાછું તેની મૂળ જગાએ આણવાનો યત્ન કરવો નહિ.

(૨) ઈજા પામેલો દરદી ઘરની બહાર ઈજા પામ્યો હોય તો ખસેડતી વખતે તેને બહુ સુખ અને ચેન પડે એવી રીતે ઈજા પામેલા અવયવને ટેકવી રાખવો.

(૩) લુગડાં કાઢી તેને પથારીમાં સુવાડવો.

(૪) બહુ ચેન પડે એવી રીતે ઈજા પામેલો અવયવ તકીઆ ઉપર રાખવો.

(૫) સાંધા ઉપર બરફ કે ઠંડું પાણી લગાડવું. જરા પણ ધ્રાસકો પડયો હોય તો તે માટે ઉપચાર કરવો.

कचरावुं, दाझवुं अने बफावुं.

કચરાવું એ એક જાતની ઈજા છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગપર માર પડવાથી, લાત લાગવાથી અથવા ઓચિંતા દબાણથી આ ઈજા થાય છે અથવા પડી જવાથી એ ઈજા થાય છે. આ ઈજામાં ચામડી તૂટતી નથી. જે કારણથી ઈજા થાય તેના મહત્વ પ્રમાણે એ ઈજાના વિસ્તારમાં ફેર પડે છે. જ્યારે ચામડી હેઠળનીજ કેશવાહિની શિરાઓને ઈજા થાય છે ત્યારે ઈજા સપાટીની યા પૃષ્ઠની હોય છે; સ્નાયુઓ, જ્ઞાનતંતુઓ વગેરેને ઈજા થાય છે ત્યારે તે ઈજા ઉંડી હોય છે. આવી ઈજાથી વેદના થાય છે કારણ કે રક્તવાહિનીઓ તૂટી જવાથી, હાડકું ખસી જાય છે અને તે ભાગપર સોજો ચઢે છે.

ઉપચારઃ—

છોકરાં પડી જવાથી સહેજસાજ કચરાય છે તેવી નરમ પ્રકારની ઈજા માટે ગમે તે રૂપમાં તે ભાગને ઠંડક લગાડવાથી લોહી ઝરતું બંધ થશે અને તેથી સોજો ચઢશે નહિ. માટીના વાસણમાંથી ઠંડું પાણી, બરફ, કોલનવોટર, અથવા મદ્યાર્ક અને પાણીનું મિશ્રણ, એમાંથી ગમે તે લગાડવાથી આવી ઠંડક કરી શકાય છે.

વધારે સખત કચરાએલો હોય તો કચરાએલા ભાગને સારી રીતે ઉંચો કરવો અને ઉપર બતાવેલા ઉપચાર ઉપરાંત તંગ પાટો બાંધવો.

દાઝવું અને બફાવું.

આ પ્રકારની ઈજા બહુ સામાન્ય છે. સ્ત્રીઓ અને છોકરાં ઘણી વખત દાઝે છે. પુરુષો કામ કરતા હોય છે અથવા છાકટા બન્યા હોય ત્યારે તેમને આવા અકસ્માત સાધારણ રીતે થાય છે. સ્ત્રીઓ અને છોકરાં અનેક બાબતમાં બેદરકાર રહે છે અને દાઝે છે. દાખલા તરીકે, સળગેલી દીવાસળી, બળતી મીણબત્તી, દીવો, ઉકળતા પાણીનું વાસણ, અથવા કીટલી ઉંધી વાળવી વગેરે વગેરે અનેક કારણથી આ અકસ્માત થાય છે. પુરુષોને દેવતા અને ગરમ પાણી ઉપરાંત પીગળેલી ધાતુ, ઉકળતું તેલ, દારૂગોળો અને એવી બીજી કોઈ ચીજથી દાઝવાનું બને છે અને દાઝે છે તો બહુ સખત ઈજા થાય છે. દાઝવાની અને બફાવાની અસર ચામડી ઉપર એક સરખી થાય છે. બળતો ભડકો, ઉષ્ણ ધાતુ અથવા એવા કોઈ પણ સુકા પદાર્થથી બળીએ તેથી થતી ઈજાને દાઝવું કહે છે; ઉકળતા પાણી, ધગધગતું તેલ, અને એવા બીજા કોઈ પ્રવાહી પદાર્થ વડે બળીએ તેથી થતી ઈજાને બફાવું કહે છે.

બળતાં કપડાં હોલવવાં.

લુગડાં સળગી ઊઠવાથી ઘણી વાર સખત દઝાય છે. સહેજ સમયસૂચકતા વાપરવાથી આવા અકસ્માત ઘણી વાર અટકાવી શકાય છે. જ્યારે બાળક અથવા કોઈ સ્ત્રીનું લુગડું સળગી ઊઠે ત્યારે ત્યાં આગળ ઘણું ખરૂં બીજું માણસ હાજર હોય છે. પ્રથમ ભડકો નાનો હોય છે અને જે કોઈ પાસે હોય તે બાવરૂં બની સ્થિર ઉભું ન રહે અને બળતું લુગડું હાથમાં પકડી ચોળી કાઢે તો વધુ આફત ટાળી શકાય છે.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ભડકો બહુ ઝડપથી ઉંચો ચઢે એવું તેનું વલણ હોય છે. (દીવાસળી સળગાવી એને બરાબર ન



આકૃતિ ૭.

ભડકાનું ઉંચુ જવાનું વલણ.

સળગે તો તેને નીચી ધરવાથી સારી રીતે સળગી શકશે. જો બાળકનાં લુગડાંનો નીચેનો ભાગ સળગી ઊઠે તો કઈ દિશામાં ભડકો જશે? ઉંચી દિશામાં, લુગડાંના બાકી રહેલા ભાગ તરફ અને બાળકના ચહેરાતરફ) માટે જો બાળક અથવા બીજા કોઈ માણસનાં લુગડાં સળગ્યાં છે એવું માલમ પડે તો શું કરશો? તેને આમ તેમ દોડાદોડ કરવા દેશો નહિ પણ જમીન ઉપર સુવાડવો. કારણ કે દોડવાથી હવાનો દરેક સપાટો લાગવાથી ભડકાને ઉત્તેજન મળશે. જમીન ઉપર સુવાડવાથી ભડકો ઉંચે ચઢવાને બદલે શરીર ઉપરથી જતો રહેશે.

બીજું ધ્યાનમાં એ રાખવાનું છે કે દેવતાને હવાની જરૂર છે. માટે અગ્નિ અટકાવવા માટે તેને હવા મળતી બંધ થવી જોઈએ. હવા બંધ કરવા સારૂ જેના કપડાં સળગ્યાં હોય તેને ગરમ લુગડાંના અથવા બીજા કોઈ સવડ પડતા ઢાંકણથી ઢાંકી દેવો. આ આવરણ ભડકો ગુંગળાય એવું મોટું અને જાડું હોવું જોઈએ. વળી તે માણસની ફરતું વિંટળાય એવું મોટું હોવું જોઈએ. ઢાંકી દેવાથી ભડકાને હવા વગર ગુંગળાવું પડશે અને દબાણથી તે હોલવાઈ જશે. ડગલો, શાલ, ધાબળો, કામળી અને શેત્રંજી વગેરે ચીજો તરત હાથમાં આવે એવી ચીજો છે અને એમાંની કોઈ પણ ચાલી શકે છે.

પાણી પાસે હોય તો તેની માણસ ઉપર છાલક મારવી. કોઈનાં લુગડાં બળતાં હોય અને પાસે કોઈ મદદ કરી શકે એમ ન હોય તો તેણે સૂઈ જઈ ભડકો એની મેળે હોલવાઈ જાય ત્યાં સુધી ભોંય-પર આળોટ્યા કરવું.

દાઝવા અને બફાવા ઉપર ઉપચાર.

(૧) બળતાં લુગડાં હોલવાયા પછી તરતજ દરદીને પથારીમાં સુવાડવો અને તેને ધ્રાસકો લાગ્યો હોય તો ધાબળી વડે તેમે

હુંફી ગરમી અને ઉત્તેજન આણે એવો થોડો પીવાનો પદાર્થ (જેવું કે ગરમ કાફી અથવા બ્રેન્ડી અને પાણી) આપવો. જો દરદીને બહુજ વેદના થતી હોય તો અલ્પ પ્રમાણમાં અફીણ § આપવું સલાહ ભરેલું છે. આમ કરવાથી પણ વધારે વેદના થતી અટકે છે.

(૨) ઈજાવાળા ભાગ ઉપરથી લુગડું કાપી કાઢવું. જો ચામડી લુગડાને ચેાંટી રહે તેા લુગડાનેા તે ભાગ રહેવા દેવેા, પરંતુ તે કાઢવામાં ચામડી છેાલાવી ન જોઈએ. ચામડીને ચેાંટી રહેલા લુગડાના કકડાને ઓલિવ યા સૅલેડ તેલ વડે પલાળવાથી તે સહેલાઈથી ઉખડે છે.

(૩) અળસીનું તેલ અને ચુનાનું પાણી સરખા પ્રમાણમાં મિશ્રિત કરી બનાવેલું મિશ્રણ જે કરણ તેલના નામથી ઓળખાય છે તે ઉત્તમ પ્રકારનું ચેાપડવાનું તેલ છે. આવા મિશ્ર તેલમાં પેાચા શણ યા મખમલના કકડા બરાબર બેાળી ઈજા પામેલા ભાગ ઉપર મૂકવા. અને તે ઉપર ' કેાટનવુલ ' નામનું રૂનું આવરણ કરવું. જો કરણ તેલ તૈયાર ન હેાય તેા ઓલિવ તેલ, મીઠું તેલ, દિવેલ, અગર તેા માખણ અથવા ઘી પણ લગાડવું અથવા (પેરેફિન યા કેરેાસિન જેવા) ખનીજ તેલ સિવાયનું ગમે તે તેલ વાપરવું; અથવા તેા ઈજા પામેલા ભાગ ઉપર લેાટ, કાંજી, યા આરારૂટનેા ભુકેા ભભરાવવેા.

ઝેર ખાવું.

કેાઈએ ઝેર ખાધું હેાય ત્યારે તાત્કાલિક મદદ બહુ કીમતી થઈ

---

§ દરદીની સ્થિતિ અને વયનું પ્રમાણ લક્ષમાં રાખી દાક્તરની સલાહ લઈ.

પડે છે, કારણ કે એવી મદદ ન મળે તો ડાકતર આવી શકે તે પહેલાં દરદી મરી જાય છે અથવા આશા છોડવા જેવી સ્થિતિએ પહોંચે છે. બની શકે એટલી ઉતાવળે ડાકતરની મદદ આવા પ્રસંગે મેળવવી.

સામાન્ય રીતે એવું માનવામાં આવે છે કે ઝેર ખાધું હોય ત્યારે ઉલટી થાય એવી દવા આપવાથી તે બધું શરીરમાં પચી જતાં પહેલાં બહાર કાઢી શકાય છે પરંતુ આ માનવું બહુ ભૂલ ભરેલું છે. અમુક પ્રકારનાં ઝેરો ખાવામાં આવ્યાં હોય તો ઉલટી થાય એવું કંઈ પણ કદી આપવું નહિ; ઉલટી થાય એવું કંઈ આપવાથી ઈજા અને જોખમ ગંભીર સ્વરૂપ પકડે છે. હોઠ, મોં, અન્નનળી, અને જઠર બાળી નાખે એવાં ઝેરો આ પ્રકારનાં છે. એને આપણે તેથી દાહક ઝેરો કહીએ છીએ. આ ઝેર ઇંદ્રિયોનું બાહ્ય પટ બાળી નાખી, ઉલટીનો શ્રમ સહન ન કરી શકે એવું તેને બનાવે છે. આ દાહક ઝેરોમાંનાં થોડાં નીચેનાં છેઃ—

(૧) તેજાબોઃ—ગંધકનો તેજાબ (સલ્ફુરિક એસિડ), સુરાખારનો તેજાબ (નાઈટ્રિક એસિડ), મીઠાનો તેજાબ (હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ), કાર્બોલિક એસિડ અને ઓકસેલિક એસિડ.

(૨) જલદ અલ્કલીઃ—કાસ્ટિક સોડા, કાસ્ટિક પોટાશ, અને એમોનિઆ.

ઉપચારઃ—

(૧) એસિડનું ઝેર હોય ત્યારે સોડાનું બાઈકાર્બોનેટ, યા સફેદો, યા દિવાલ ઉપરથી પ્લાસ્ટરનો પોપડો પાણીમાં મિશ્ર કરી તે મિશ્રણ દરદીને પાવાથી તેને શાંતિ વળશે. દૂધ છૂટથી આપવું પછીથી ઓલિવ તેલ યા ઘી આપવું જોઈએ.

(૨) અલ્કલીનું ઝેર હોય ત્યારે સરકો, લીંબુ, અથવા લીંબુના

રસમાં પાણી રેડી છૂટથી આપવાથી દરદીને શાંતિ વળશે. દૂધ અને ઓલિવ તેલ ત્યાર પછી આપવાં જોઈએ.

બીજા કોઈ પ્રકારના ઝેરની (એટલે કે અદાહક ઝેરોની) બાબતમાં દરદીને તરત ઉલટી કરાવવી એ સામાન્ય નિયમ છે કારણ કે પછીનો ઉપચાર સફળ યા નિષ્ફળ નીવડે તેનો આધાર વહેલી ઉલટી કરાવી હોય તેના ઉપર રહે છે.

ઉલટીની દવાઃ—(૧) બે પ્યાલાભર (હુંફાએલું પાણી હોય તો સારૂં) પાણીમાં એક મોટા ચમચાભર સાદું મીઠું ઓગાળવું. (૨) એક પ્યાલાભર હુંફાએલા પાણીમાં આસરે વટાણા જેવડો મોરથુથાનો ગાંગડો ઓગાળવો. (૩) શેરેક પાણીમાં આસરે અર્ધો તોલો ફટકડી ઓગાળવી. હોજરી ઉલટીથી એક વખત ખાલી કર્યા પછી હુંફાએલું પાણી છૂટથી પાઓ અને તે પાછું ઉલટી કરી કઢાવી નાખો.

એ પછી દિવેલનો અથવા વિલાયતી મીઠાનો (જે ઈપ્સમ સોલ્ટના નામથી ઓળખાય છે તેનો) રેચ આપો. પુખ્ત ઉંમરના દરદીને એકથી બે મોટા ચમચાભર દિવેલ અને એક ચમચાભર વિલાયતી મીઠું આપવું. જરૂર જણાય તો દર છ કલાકે આ પ્રમાણમાં આપ્યા કરવું.

જ્યારે તમને ખાત્રી થાય કે લગભગ બધું ઝેર બહાર નીકળી ગયું છે ત્યારે ઝેરને લીધે થએલી વિક્રિયાનો ઉપચાર કરવો. લાય બળે એવું ઝેર (જેવું કે આર્સેનિક, પારો, કાચનો ભુકો અને લ.સલેટ) હોય ત્યારે હોજરી અને આંતરડાં (ત્વચારહિત) બાળાં અને લાયબળે એવાં બની જાય છે માટે તમારે તેમનું રક્ષણ કરવું જોઈએ અને તેમને શાંતિ થાય એવું કરવું જોઈએ. આ કરવા

માટે દરદીને થોડું ઓલિવ તેલ, ઈંડાની સફેદી, અથવા લોટ અને પાણીનું મિશ્રણ પાવું.

(કેફી પદાર્થો મગજ, કરોડરજ્જુ, યા જ્ઞાનતંતુ ઉપર અસર કરે છે અને દરદી લવારો કરે છે, બેભાન થાય છે, તેને ખેંચ આવે છે, ઘેન આવે છે યા લકવો થાય છે. મદ્યાર્ક, બેલાડોના, અફીણ, ભાંગ, માજમપાક, વગેરે આવા કેફી પદાર્થો છે) દરદીએ કેફી ઝેર લીધું હોય ત્યારે ઉપર માફક શરીરમાંથી ઝેર કાઢી નાખ્યા પછી જો તે દબાઈ જતો યા સુષુપ્ત અવસ્થામાં માલમ પડે તો સખત કાફી જેવો ઉત્તેજક પીવાનો પદાર્થ આપવો.

અફીણનું ઝેર હિંદુસ્તાનમાં બહુ સામાન્ય છે.

લક્ષણ:—ઘેન, ઉંડો અને ધીમો શ્વાસ ચાલવો, ડોળા (ટાંકણીની અણી જેવા) કદમાં બહુ નાના અને ફીકો ચહેરો.

ઉપચાર:—ઉલટીની દવા આપવી, આ પછી તરતજ પોટાશીઅમ પરમેંગેનેટનું દ્રાવણ (બે પ્યાલાભર હુંફાએલા પાણીમાં એક નાની ચપટીભર પરમેંગેનેટ નાખવું) પાવું અને પછી ગળામાં આંગળી ઘાલી યા પીંછાવતી ગલીપચી કરીને દરદી પાસે ઉલટી કરાવવી. જો થોડું દ્રાવણ જઠરમાં રહે તો તે કાંઈ નુકસાન કરતું નથી પરંતુ થોડું ઘણું અફીણ પેટમાં રહી ગયું હોય તેની માઠી અસર નાબુદ કરે છે. દરદીના મોઢા અને શરીર ઉપર ભીના ટુવાલ વડે ઝાપટો મારવી અને અવારનવાર તેને આમ તેમ ચલાવી જાગૃત રાખવો, તેને ઊંઘવા દેવો નહિ. કલાકોના કલાક સુધી તેને ચલાવ્યા કરવાની જરૂર પડે છે માટે ગરમ કાફી જેવો જાગૃતિ આણે એવો પીવાનો પદાર્થ તેને આપવો પડશે. જો તેને જગાડવાનું યા જાગૃત કરવાનું અશક્ય લાગે અને તેનો

શ્વાસોચ્છ્વાસ ધીમો અને ટુંકો જણાય તો કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અજમાવવી.

सर्पदंश.

પોતાના ઉપલા જડબાના બે મોટા દાંત વડે છિદ્રો પાડી તે દ્વારા સાપ ઝેરની પીચકારી મારે છે અથવા ઝેર રેડે છે. ઘણા લોક માને છે કે સાપની જીભ ઝેરી છે પરંતુ તે ઇજાકારી નથી. ઝેરી સર્પ કરડે ત્યારે · · આવી નિશાનીવાળા ડંખ પડે છે. જ્યારે બે કરતાં વધારે ⁝ ⁝ આવી નિશાની માલમ પડે તો ખચિત માની લેવું કે સાપ ઝેરી નથી, અથવા ઝેરી દાંતના ઘા નથી.



આકૃતિ ૮.
સાપનું મસ્તક, જીભ
અને બે ઝેરી દાંત.

ઉપચારઃ—સર્પદંશની બાબતમાં તાબડતોબ ઉપાય કરવો એ બહુ જરૂરનું છે. કારણ કે ઝેર લોહીમાં એક વખત ભળ્યું અને આખા શરીરમાં લોહી સાથે ફરી વળ્યું તો ઉગરવાનો સંભવ બહુ ઓછો રહે છે. ઝેરી સાપ કરડે તો પ્રથમ એટલું કરવું કે ડંખવાળી જગાથી સહેજ ઉપલા ભાગ ઉપર તાબડતોબ પાટો બાંધવો. તે જગાનું લોહી ફરતું અટકે એમ કસીને પાટો બાંધવો. પાટો બાંધીએ તેની નીચેનો ભાગ પ્રથમ લાલ થઈ, પછી કાળો દેખાય તો તે બરાબર કસીને બંધાયો

છે એમ માનવું. પછી જખમની આસપાસનું માંસ સ્વચ્છ છરી અથવા મળી શકે તો અસ્રાવતી છૂટથી કાપી કાઢવું. કાપ ઉંડા, પાસેપાસે અને સમાંતર હોવા જોઈએ. પછી પોટેશીઅમ પરમેંગેનેટના થોડા ગાંગડા પાણીવતી ભીના કરી તેને હથેલીમાં ચોળી ભુકો કરો અને તે પાડેલા કાપમાં સારી પેઠે ઘસો. જો એ વખતે પોટાશીઅમ પરમેંગેનેટ પાસે ન હોય તો સુવર્ણનું કલોરાઇડ વાપરો. (છબી પાડનારાની સામગ્રીમાંથી એ મળી શકશે.) પરમેંગેનેટની માફકજ એ પણ વાપરવાનું છે. ઘાવાળી જગાના ઉપચાર માટે બીજું કંઈ ન મળે તો ડંખવાળા ભાગને ધગધગતા (સહેજ લાલ યા કાળું દેખાય એવા) લોઢાના સળીઆ વડે ડામી દેવો. નાઇટ્રિક એસિડ પણ ચાલશે.

બેભાન થવું.

અનેક કારણોથી બેભાન થવાય છેઃ—લોહી બહુ વહેવાથી, ઓચિંતો ધક્કો લાગવાથી, જઠર ઉપર મુક્કો લાગવાથી, હૃદયના અમુક રોગોથી, બહુ તાપને લીધે, બંધિઆર ઓરડાની ખરાબ હવાને લીધે, દુર્ગંધ, અથવા અતિશય ભૂખ કે થાકથી બેભાન થઈ જવાય છે.

લક્ષણઃ—ફેર આવવા, મગજમાં તમ્મર આવવાં, અને ફીકું પડી જવું એવાં પ્રથમ ચિહ્નો દેખાય છે. ગાઢ મૂર્છાવાળું માણસ ફીકું અને બેભાન હોય છે. વળી નાડી ધીમી ચાલવી, ડોળા ફાટેલા દેખાવા, અવયવની શિથિલતા, ઝડપી, અનિયમિત, ધીમો

પરંતુ ઉતાવળો શ્વાસોચ્છ્વાસ, ફીકા હોઠ અને નખ અને મુડદાના જેવો ચહેરો એટલાં ચિહ્નો પણ માલમ પડે છે.

ઉપચાર:—શરીર તરતજ અઢીંગેલી સ્થિતિમાં મૂકવું. (સુવાડ્યું હોય એ સ્થિતિમાં રાખવું.) શરીર કરતાં માથું નીચું નમતું રાખવું. (આમ કરવાથી લોહી પાછું મગજમાં આવે છે) મોઢા ઉપર ઠંડા પાણીની છાલક મારવી. ઓરડામાં ઠંડી હવા દાખલ કરવી અથવા તો દરદીને ઘર બહાર લઈ જવો. હાથ પગ સારી પેઠે ચોળવા અને બળતાં પીંછાંનો ધુમાડો નાક હેઠળ આણવો. જો પીછું ન મળી શકે તો દર બે ત્રણ મિનિટે અર્ધા મિનિટ સુધી સુંઘવાના ક્ષારો નસકોરાં પાસે ધરવા. પછીથી જણાતી શિથિલતા આરામ આપવાથી મટી જશે.

આંકડી યા ફેફરૂં.

ફેફરાને ઘણી વાર "પડી જવાની માંદગી" અથવા સામાન્ય રીતે આંકડી કહે છે. ફેફસની આંકડીનાં સ્વરૂપ, બળ અને ચાલુ રહેવાની મુદતમાં ફેર હોય છે.

આંકડીનું કારણ:—ફેફરાનું ખરૂં કારણ જણાયું નથી પરંતુ ફેફરૂં આવવાનું વલણ ખચિત વારસામાં મળે છે. (માબાપ તરફથી જન્મથી છોકરાંમાં આવે છે.) ધ્રાસકો, આવેશ અથવા કંટાળા જેવા નજીવા સંજોગોને લીધે આંકડી ઉપડી આવે છે, અથવા કોઈ માંદગી પછી યા માથા ઉપર ધકકો લાગવાથી પણ આંકડી આવે છે.

ઉપચાર:—તરતના ઉપાયમાં ઉપદ્રવની શરૂઆત વખતે દરદી ઉપર બારીક નજર રાખવી અને તેની બેભાન અવસ્થામાં તે જાતે પોતાને ઈજા કરી ન બેસે તેની સંભાળ રાખવી. આંકડી થોડા

બખતમાં બંધ પડે છે માટે ઈજા થાય એવી જગાએ દરદી નહિ હોય તો તમારે તેને હોય ત્યાં રહેવા દેવો. શ્વાસોચ્છ્‌વાસ અટકે નહિ એટલા માટે કપડાં ઢીલાં કરવાં અને જીભ કરડે નહિ એટલા ખાતર તેનાં બંને જડબાં વચ્ચે બૂચ અથવા ગાદીવાળો લાકડાનો કકડો અથવા કાંસકી જેવું કંઈક મૂકવું. આ ઉપરાંત બીજું કશું કરવાની જરૂર નથી, કારણ કે ફેફ્રાની મુદત અથવા તેનું સ્વરૂપ અટકાવી શકે એવો એકે માર્ગ નથી. ફેફ્રા પછી કુદરતી ઊંઘને ઉત્તેજન આપવું.

डूबवुं.

તરતાં આવડતું ન હોય એવું માણસ ઉંડા પાણીમાં પડે છે ત્યારે પાણી ઘણા થોડા વખતમાં શ્વાસનળી અને ફેફસામાં ભરાય છે અને તે ગુંગળાય છે. માણસ ડૂબે ત્યારે ગુંગળાટથી મરણ પામે છે કારણ કે હવાને બદલે પાણી ફેફસામાં ભરાય છે. ડૂબનાર માણસ જીવવાને માટે જેટલો વધારે પ્રયાસ કરે છે તેટલા પ્રમાણમાં તેના ફેફસામાં વધારે અને વધારે પાણી પેસે છે, અને પાણી બહાર કાઢ્યા પછી એવા માણસને પાછું જીવતું કરવું પણ બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. અનુભવથી એવું માલમ પડ્યું છે કે પાણીમાં પડ્યા પછી જે માણસો બેભાન થઈ જાય અને શ્વાસ લેવાનો અલ્પજ પ્રયાસ કરે છે અથવા બીલકુલ પ્રયાસ કરતાં નથી તે પંદર મિનિટ કરતાં પણ વધારે વખત પાણીમાં રહ્યા છતાં પાછાં જીવતાં કરી શકાય છે; પરંતુ ફક્ત એક કે બે મિનિટજ પાણીમાં ડૂબ્યાં હોય એવાં માણસોએ જીવવાનો સખત પ્રયાસ

કર્યો હશે તો તેમને પાછું ભાન આવવાનો સંભવ નહિ જેવો હોય છે. માટે ઉપચારની સફળતા યા નિષ્ફળતાનો આધાર ડૂબનાર માણસના ફેફસામાં કેટલું પાણી ભરાયું છે તેના ઉપર રહે છે.

સેંકડો માણસોને પાણી બહાર કાઢયા પછી મરી જવા દેવામાં આવે છે કારણ કે પાસે ઉભા રહેનારમાંના કોઈને તેમનો શ્વાસોચ્છ્વાસ પાછો ચાલુ કરતાં આવડતું નથી. ડુબેલા માણસની બાબતમાં તેની છાતી હેઠળના વિભાજક પડદા (ડાયાફ્રામ) અને પાંસળીના સ્નાયુઓ કામ કરતા બંધ પડી જાય છે માટે ફેફસામાં હવા પેસનીકળ થતી નથી. ડાયાફ્રામ અને પાંસળીના સ્નાયુઓ (કુદરતી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે તેમ) હવા કાઢઘાલ કરવામાં કામ લાગતા નથી માટે કોઈ બીજી રીતે હવા કાઢઘાલ કરવાની જરૂર છે. આ હવા કાઢઘાલ કરવાની ક્રિયાને કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસ કહે છે.

ઉપચારઃ—શાંતિથી અને ચોકસાઈથી સારવાર કરવી જોઈએ. અને દરેકે દરેક સૂચના સંભાળ અને સમજથી અમલમાં ન મુકાય તો કોઈ પ્રકારનો લાભ થતો નથી.

(૧) શરીરમાંથી પાણી બહાર કાઢો. દરદીને ઉંધો સુવાડો અને છાતી તળે તથા પેટના ખાડા હેઠળ (જો મળી શકે તો) ઘડી વાળેલો ડગલો મૂકો. પછી વાંસા ઉપર છાતીના નીચલા ભાગપર એવું દબાણ કરો કે અંદરના ભાગ વારા ફરતી સાંકડા અને પહોળા થાય. આમ એક બે મિનિટ કર્યા પછી તમારી આંગળી તેના મોંમાં ઘાલી મોં સાફ કરો અને તેને ચત્તો કરો.

શ્વાસોચ્છ્વાસ પાછો ચાલુ કરવોઃ—દરદીના માથા પાછળ ઘુંટણપર બેસી કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરોઃ—

(क) કોણીની સહેજ નીચેથી દરદીના બંને અગ્રબાહુ પકડી



આકૃતિ ૯.
શ્વાસ અંદર ખેંચવો.

ઝડપથી બંને હાથ ઉંચા કરી તમારા તરફ (દરદીના માથા તરફ) અને બહારની બાજુએ (પહોળા) ખેંચો અને કોણી ભોંયને અડાડો. આમ કરવાથી હવા ફેફસામાં ખેંચાય છે.

(ख) દરદીના વળેલા હાથ ધીમે ધીમે આગળ આણો, નીચા



આકૃતિ ૧૦.
શ્વાસ બહાર કાઢવો.

કરો, અને અંદરની બાજુએ (છાતી તરફ) ખેંચો અને હાથનો

નીચલો ભાગ તથા કોણી જોરથી છાતી ઉપર દબાવો. આમ કરવાથી હવા છાતીમાંથી બહાર નીકળે છે.

હાથરૂમાલ વડે દરદીની જીભ બહાર ખેંચી પકડી રાખવાનું કોઈ બીજાને કહો. જો આમ હલાવવાની ક્રિયા બરાબર ચાલતી રહેશે તો હવા નાક અને મોં વાટે પેસ નીકળ થતી સંભાળશો. જો એક કલાક આ પ્રમાણે કર્યા છતાં સ્વાભાવિક શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલુ ન થાય તો આશા રાખવી ફોકટ છે કારણ કે દરદી મરી ગએલો હોય છે.

(૩) બદનમાં ગરમાવો આણવો, લોહીના ભ્રમણને મદદ કરવી અને શકિત ટકાવી રાખવી. ભીનાં લુગડાં કાઢી નાખો. દરદીને ગરમ કપડાં અથવા ધાબળીમાં લપેટો અને ગરમાવો પાછો આણવા ઉના પાણીની સીસી અને ઉની ઇંટોનો ઉપયોગ કરો.

લોહીનું ભ્રમણ સુધારવાને માટે હાથ, પગ અને શરીર ગરમ ફ્લેનલ વડે મસળો અને દરદી પી શકે કે તરતજ ઉત્તેજક પદાર્થ આપો.

અન્નનાળ, નાક, કાન અને આંખમાં અપરિચિત પદાર્થનું જવું.

(૧) સિક્કા, પત્થરની કાંકરી, ટાંકણી, અને ભિન્ન ભિન્ન નાની ચીજો ઘણી વાર ગળી જવાય છે. જઠર અથવા આંતરડામાંથી આવી બહારની ચીજ કાઢવાને માટે કદી ઉલટી કરાવવી કે રેચ આપવો નહિ. ખરી સારવાર એથી ઉલટા ધોરણે કરવાની છે માણસને પથારીમાં સુવાડો અને લોટવાળો ઘન ખોરાક પેટ ભરીને ખવડાવો અથવા રોટલી, બટાટા, ચોખા જેવો સ્થૂળ ખોરાક બહુ પ્રમાણમાં આપો તો ગળેલી વસ્તુ તેમાં વીંટલાઈ જશે અને અન્ન-નાળની દિવાલોનું સંરક્ષણ થશે. આમ કરવાથી ઝાડો ઘણો થશે

અને આંતરડાની રેષાઓને ઇજા કર્યા સિવાય તે નકામો પદાર્થ ઝાડા સાથે સહીસલામત બહાર નીકળશે.

(૨) **નાક અને કાનમાં:**— કોઈ કોઈ વાર છોકરાં નાક કે કાનમાં સુંવાળી ચીજો ઘાલે છે, દાખલા તરીકે, લખોટી, મણકા, વટાણા અથવા પીપી. આ બહારના પદાર્થો એકદમ નુકસાન કરતા નથી પરંતુ તે કાઢવાના કઢંગા અને અક્કલ વગરના પ્રયત્નો કરવામાં તે ઘણું ખરૂં ઉંડા પેસતા જાય છે અને બહુ ગંભીર ઈજા કરે છે. દાકતર સિવાય બીજા કોઈએ તે કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. બીન અનુભવી માણસોએ ફક્ત એકજ યુક્તિ અજમાવવાની છે અને તે એ છે કે ધીમે ધીમે હુંફાએલા પાણીની પીચકારી મારવી; (જો કાન હોય તો) પીચકારાની ધાર કાનની નળીની ઉંચેની અને પાછળની દિવાલપર પડે એવી રીતે પીચકારી મારવી આથી અંદર પેઠેલા પદાર્થ ઉપર થઈને પાણી જાય છે અને પાછું નીકળે ત્યારે તે પદાર્થને ઘસડી આણે છે. જો કાનમાં જીવડું પેઠું હોય અને દુઃખ થતું હોય તો થોડું ઉનું ખારૂં પાણી અથવા તેલ કાનમાં રેડવું એટલે જીવડું મરી જશે અથવા તરીને બહાર નીકળશે.

(૩) **આંખમાં બીજું કાંઈ પડે:**—થૂલું, ધૂળ, અને મગતરા જેવી બારીક રજકણ કોઈ કોઈ વાર પાંપણમાં થઈ આંખની અંદર પેસે છે અને અતિશય પીડા તથા ગભરાટ કરે છે. આ રજકણને લીધે આંખમાં આંસુ બહુ છૂટે છે. ઘણી વાર (આંખ બંધ રાખી મૂકીએ તો) આ આંસુથીજ બહારની ચીજ ધોવાઈ આંખના ખુણામાં જાય છે અને ત્યાંથી હાથરૂમાલના છેડા અથવા પાસે પડેલી કોઈ પણ યોગ્ય નરમ ચીજ વડે તે કાઢી નાખી શકાય છે પરંતુ પોપચું ચોળવાનું શરૂ કર્યું અથવા આંખ ચોળ ચોળ

કરવી એ ભૂલ છે. આમ કરવાથી ડોળો છોલાય છે અને તેને ઈજા થાય છે અને બીજો કશોએ ફાયદો થતો નથી.

કોઈવાર (આરસી સામે મૂકી અથવા બીજા કોઈ પાસે) પોપચાને પાછળ ઉલટાવવું યા વાળવું અને સ્વચ્છ હાથરૂમાલના પલાળેલા છેડાવતી હેરાન કરતી (ખૂંચતી) રજકણ કાઢી નાખવી. જ્યારે ધાતુની રજકણ આંખમાં ગઈ છે એવું માલમ પડે ત્યારે ડાકતર સિવાય બીજા કોઈ પાસે તે કઢાવવી નહિ. તે આવે ત્યાં સુધી રૂમાલની ઘડીવતી આંખ ઢાંકી રાખવાથી એક પ્રકારના પાટાની ગરજ સરે છે. આંખને બની શકે એટલો આરામ આપવા ખાતર એમ કરવામાં આવે છે, અને અજવાળું અંદર જતું બંધ થાય નહિ ત્યાં સુધી આંખને આરામ મળતો નથી.

